Bí quyết đơn giản hóa Cuộc sống

How to Simplify Your Life

Bảy bước thực hành
để bạn quẳng gánh lo đi
và sống một cuộc sống hạnh phúc!

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

WERNER TIKI KÜSTENMACHER
LOTHAR J. SEIWERT

First News®

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI NÓI ĐẦU

Học hỏi và sống một cuộc đời ý nghĩa

Cuốn sách mà bạn đang cầm trong tay sẽ trở thành một trong những cuốn sách quan trọng nhất trong cuộc đời bạn. Hẳn bạn cũng đã từng nghe nhiều tác giả nói như thế về sách của họ. Tuy nhiên, sau nhiều cuộc hội thảo, thuyết trình và các khóa bổ sung kiến thức chuyên sâu, chúng tôi tin rằng cuốn sách này sẽ thật sự làm cho cuộc sống của bạn trở nên đầy đủ hơn.

Cuốn sách này đề cập đến nghệ thuật am hiểu cuộc sống, giải phóng tiềm năng trong con người bạn, đồng thời đưa bạn đến với hạnh phúc và sự viên mãn.

Chúng tôi tin rằng không ai có thể mang đến cho bạn ý nghĩa của cuộc sống bởi nó hiện diện ngay bên trong bạn. Sống một cuộc đời ý nghĩa bao gồm việc phát triển tiềm năng của mình theo hướng tốt nhất và tham gia vào các hoạt động xã hội, nơi bạn có thể đạt được sự phát triển tuyệt vời nhất cho bản thân và cho cộng đồng – đây là sự cân bằng lý tưởng giữa tình yêu thương bản thân và lòng vị tha.

Nếu làm theo "con đường đơn giản hóa" được giải thích trong cuốn sách này, bạn sẽ tìm được ý nghĩa và vận mệnh của cuộc đời mình. Bạn sẽ thay đổi từ ngoài vào trong và từ trong ra ngoài. Bạn sẽ tìm được những lục địa mới trong chính bản thân mình. Bạn sẽ phát triển những nguồn sức mạnh của bản thân mà trước đây bạn chưa từng biết. Bạn sẽ tìm thấy một cấp độ hoàn toàn mới của sự thỏa mãn về mặt thể chất. Vị thế của bạn sẽ được cải thiện. Bạn sẽ được đề cao và yêu thương. Và bạn sẽ thật sự hạnh phúc từ trong nội tâm.

Nhiều người không tìm được ý nghĩa trong cuộc sống bởi họ đặt ra những câu hỏi quá phức tạp. Họ không nhìn thấy vẻ đẹp của sự đơn giản.

Khi bạn đã đọc đến đây, nghĩa là bạn đã bắt đầu cuộc hành trình đơn giản hóa. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ tìm được những trải nghiệm thú vị và vui vẻ khi tiến những bước xa hơn trên hành trình đó.

Tiki Küstenmacher

Lothar J. Seiwert

CON ĐƯỜNG ĐƠN GIẢN HÓA

SỰ ĐƠN GIẢN HÓA CÓ Ý NGHĨA GÌ ĐỐI VỚI BẠN?

Điều gì xuất hiện trong đầu khi bạn nghe thấy cụm từ "đơn giản hóa"? Đối với nhiều người, đây là một thuật ngữ mang tính tích cực hiển nhiên. Khi nghe thấy cụm từ "đơn giản hóa", họ gật đầu mỉm cười và tỏ vẻ thấu hiểu. Đó là vì họ đã phải chịu đựng sự phức tạp của cuộc sống, từ cuốn hướng dẫn sử dụng điện thoại di động dầy cộm đến những biến đổi khó lường của thị trường chứng khoán…

Về bản chất, sự đơn giản hóa có nghĩa là chẳng làm gì cả. Sự đơn giản hóa trái ngược với sự đòi hỏi. Nó mang tính tích cực và là một khả năng mà bạn đã có từ lâu. Bản chất con người là một thực thể đơn giản. Nếu có dịp đến thăm sở thú hoặc du ngoạn thiên nhiên hoang dã, hãy ngắm nhìn những người họ hàng gần nhất của chúng ta – loài vượn người, bạn sẽ thấy được khả năng kỳ diệu của chúng trong việc trải qua hàng giờ liền nhởn nhơ, chơi đùa hoặc chẳng làm gì cả. Dạng thức cơ bản nhất của sự đơn giản chính là chỉ đơn thuần tồn tại mà thôi.

SỰ ĐƠN GIẢN - MỘT NHU CẦU CƠ BẢN CỦA CON NGƯỜI

Thật kỳ lạ là tất cả những hoạt động phức tạp, những phát minh và yêu cầu của chúng ta đều xuất phát từ nhu cầu cơ bản về sự đơn giản, tức là mong muốn sống thảnh thơi và chẳng làm gì cả. Mọi người đều muốn kiếm thêm tiền để được an toàn và sống thoải mái hơn trong tương lai.

Chúng ta cố gắng xây một căn nhà đẹp với không gian thoáng đãng để có thể ngả lưng ra chiếc ghế dựa trong vườn thư giãn mà chẳng cần lo lắng gì. Chiếc máy rửa chén công phu được phát minh để chúng ta có thể dùng thời gian rửa chén làm những công việc khác dễ chịu hơn. Nhà nước ra đời khi con người muốn giải quyết các tranh chấp để có thể sống thanh thản và ý nghĩa hơn,

thay vì phải lo lắng không ngừng về mối hiểm khích với người khác. Các quỹ bảo hiểm, những thiết bị gia đình, công việc hành chính cùng nhiều điều khác được tạo ra nhằm giúp ta có được cuộc sống đơn giản và hạnh phúc hơn.

Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, chúng ta đã không nhận ra ý định tốt đẹp ấy. Giấc mơ về một khoản bảo hiểm xã hội kha khá đã trở thành một cuộc chiến về sự đóng góp giữa các thế hệ và các nhóm thu nhập. Gia đình trở thành công việc toàn thời gian đối với nhiều người. Và hẳn là không ít người trong chúng ta từng gặp phải những công chức quan liêu luôn tìm cách gây khó dễ cho người dân - những người mà đáng ra họ phải phục vụ.

Nói tóm lại, khát vọng về sự đơn giản đã bị biến thành một quá trình gia tăng sự phức tạp.

Con đường đơn giản hóa giúp ta đảo ngược lại điều này và quay trở về với mục đích thật sự của cuộc sống. Đó chính là sự đơn giản, phản ánh những quả ngọt của một cuộc sống trưởng thành và viên mãn. Nếu bạn đang phải đối mặt với một giai đoạn rối rắm và phức tạp của đời mình, thì có thể mục tiêu này thật vô lý đối với bạn. Nhưng chính khi ở cực đỉnh của sự phức tạp thì bạn thật lòng mong cuộc sống của mình sẽ trở nên đơn giản hơn.

Đơn giản hóa bao gồm việc mở ra một con đường mới trong mỗi lĩnh vực của cuộc sống và việc kích hoạt một loại "hiệu ứng A ha". Chỉ thật dễ dàng như thế!

Con đường đơn giản hóa đòi hỏi việc tìm kiếm sự đơn giản tiềm ẩn trước mắt bạn và ở trong bạn. Sự đơn giản này chỉ có thể cảm nhận được khi đặt nó trên cái nền của sự phức tạp. Con đường đơn giản hóa sử dụng kinh nghiệm cuộc đời bạn và những lỗi lầm mà bạn đã mắc phải. Nó không phải là thứ vật chất được làm sẵn mà bạn có thể mua. Nó là kết quả của sự hào hứng khi khởi đầu một con đường mới. Nó là một món trang sức quý giá mà bạn nhận được ở cuối cuộc hành trình – dù điều đó không có nghĩa là cuộc hành trình đã được hoàn tất.

Cuộc hành trình tiến từ bên ngoài vào bên trong. Nó bắt đầu từ bàn giấy của bạn, trong nhà bạn và với việc tổ chức thời gian của bạn. Nó tiếp tục với những mối quan hệ cá nhân của bạn, từ người bạn đời, con cái, bạn bè và các đồng nghiệp của bạn. Con đường ấy dẫn bạn đến với cơ thể mình, đến với sự thích nghi cả về thể chất lẫn tinh thần. Và nó kết thúc trong ý nghĩ và cảm xúc của bạn, ở giữa cuộc sống và cá tính của bạn.

Hãy trông đợi một cuộc hành trình thật hào hứng... và hãy bắt đầu con đường đơn giản hóa của bạn bằng một giấc mơ.

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Đêm đầu tiên

Hãy tưởng tượng bạn mơ thấy một người vô hình nắm lấy tay bạn và dẫn bạn ra khỏi phòng. Một màn sương màu xám xanh bao xung quanh bạn và ở xa xa, bạn mơ hồ nhận thấy một ngày mới đang đến.

Thật khó để nói rõ liệu bạn đang trôi bồng bềnh, đang đi hay đang bay về phương nào.

Nhưng rồi bạn thấy rằng mình đã đến một vùng đất rất quen thuộc. Một tòa lâu đài hiện ra trước mặt bạn, tựa như một kim tự tháp. Và bạn biết đó chính là kim tự tháp của đời mình. Bạn chỉ có thể đoán được độ cao của nó bởi đỉnh chóp đã bị làn sương mù che khuất.

MÔ HÌNH KIM TỰ THÁP NHIỀU TẦNG

Chúng ta có thể so sánh con đường đơn giản hóa với một kim tự tháp. Con đường dẫn đến phần cốt lõi, đơn giản và tinh túy nhất của cuộc đời bạn qua bảy tầng, tượng trưng ảy lĩnh vực khác nhau của cuộc sống. Chiều cao của kim tự áp tượng trưng cho chiều sâu nội tâm của bạn. Sẽ rất hiệu quả nếu ở mỗi tầng, bạn có ít nhất một bước đột phá. Thứ tự của các tầng không quan trọng và bạn có thể bắt đầu từ dưới chân, ở giữa kim tự tháp hoặc bất kỳ vị trí nào bạn thích.

Từ kinh nghiệm của mình, chúng tôi cho rằng khao khát sự đơn giản thường bắt đầu từ cấp độ thấp nhất: trong công việc và trong gia đình bạn. Đó là lý do vì sao khi mô tả tổng quan về bảy bước đơn giản hóa, chúng tôi lại chọn bắt đầu bằng một chủ đề hết sức quan trọng: dọn dẹp vệ sinh.

Tầng 1: Các vật dụng của bạn

Hãy bắt đầu với tất cả những vật dụng mà bạn đang sở hữu. Theo thống kê, trung bình mỗi chúng ta sở hữu khoảng 10.000 vật dụng. Con số này dao động tùy theo từng người và bạn có thể có nhiều hơn thế. Bạn nên bắt đầu dọn dẹp từ bàn làm việc của mình để có được cảm giác tuyệt vời khi đã làm chủ được những công việc giấy tờ. Sau đó, hãy tiếp tục với các ngăn tủ, các phòng trong nhà, ga ra và chiếc xe của bạn.

Tầng 2: Tình hình tài chính của bạn

Tài chính là vấn đề rất khó nắm bắt một cách rõ ràng. Đơn giản là vì các vấn đề liên quan đến tiền bạc thường khó khăn hơn việc dọn dẹp những đống đồ đạc hỗn độn. Ở đây, chúng ta không chỉ bàn đến tiền mặt và số dư trong tài khoản ngân hàng mà còn nói về các khoản nợ nần, các khoản cho vay và đặc biệt là các khuôn mẫu ứng xử về vấn đề tiền bạc.

Tầng 3: Thời gian của bạn

Thứ tài sản này thậm chí còn khó nắm bắt hơn cả vấn đề tài chính. Mỗi người đều có hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Vấn đề ở đây là họ có bao nhiêu thời gian rảnh để tùy ý sử dụng. Vợ/chồng, người thân, sếp, đồng nghiệp, khách hàng – tất cả đều tiêu tốn của bạn một khoảng thời gian nào đấy. Trên tất cả, có những thói quen hàng ngày, trách nhiệm, sở thích và có lẽ là một niềm đam mê bí mật nào đấy sẽ khiến bạn phải đầu tư thời gian. Nhưng liệu bạn có thể tìm thấy thời gian dành cho bản thân, bắt kịp bản thân, suy nghĩ và chẳng làm gì cả ở nơi nào? Một lần nữa, bạn hãy tạo ra trật tự và sự đơn giản cho nó. Khi làm như vậy, bạn đã tiến thêm một bước đến gần hơn với bản chất con người mình.

Tầng 4: Sức khỏe của bạn

Cơ thể bạn chính là tài sản riêng tư nhất của bạn. Thông thường, chúng ta chỉ quan tâm đến nó khi nó không hoạt động bình thường. Khi bị bệnh, ta có khuynh hướng bỏ qua mọi mối bận tâm trong cuộc sống. Con đường đơn giản hóa sẽ mang đến cho bạn cách thức để tránh tình trạng ấy bằng việc phòng tránh bệnh tật lâu dài. Nó sẽ giúp bạn đạt được sự hài hòa giữa tâm trí và thể chất. Và việc này cũng có liên quan đến đời sống tình dục của bạn.

Tầng 5: Các mối quan hệ của bạn

Có thể mạng lưới xã hội chính là nguyên nhân khiến cuộc sống của bạn trở nên phức tạp. Các vấn đề cá nhân, sự tranh chấp và lòng đố kỵ là những hệ quả tai hại đi kèm. Thậm chí những mối quan hệ thân thiết cùng những mối ràng buộc xã hội cũng có thể trở nên phức tạp, nhất là khi bạn buộc phải hy sinh nhu cầu của mình để làm hài lòng người khác. Con đường đơn giản hóa sẽ giúp bạn làm chủ các mối quan hệ của mình. Nó sẽ giải phóng bạn để bạn có được những mối liên hệ làm giàu thêm cho mình và tiến về phía trước. Nó làm cho mối quan hệ giữa bạn với cha mẹ hoặc các thành viên khác trong gia đình trở nên nhẹ nhàng hơn. Thậm chí,

nó còn giúp bạn có tầm nhìn xa hơn quãng đời mình đã sống.

Tầng 6: Đời sống lứa đôi của bạn

Vai trò to lớn mà chúng ta đặt cho tình yêu dựa trên niềm tin rằng ta tiến gần về phía bản thân nhất trong mối quan hệ với người bạn đời của mình. Người bạn đời ấy không nhất thiết phải là chồng/vợ, mà có thể là một người bạn thân thiết trong cuộc sống. Những người có niềm tin tôn giáo mạnh mẽ có thể tìm được mối quan hệ này với Đấng bề trên. Đối với những người sống một mình thì đó có thể là bà con, bạn bè hoặc các mối quan hệ quan trọng khác. Con đường đơn giản hóa đặt dấu chấm hết cho niềm tin vô căn cứ rằng thành công trong sự nghiệp phải liên quan đến sự căng thẳng trong hôn nhân hay đời sống lứa đôi của mỗi người.

Tầng 7: Bản thân bạn

Đỉnh cao của kim tự tháp đơn giản hóa là một căn phòng rất độc đáo. Phía trên lối vào chính là quan điểm về sự viên mãn, hạnh phúc cũng như mục đích sống của bạn. Căn phòng ấy tràn ngập sự đơn giản tuyệt đối. Điều đáng nói là nó không hề trống rỗng mà được lấp đầy bằng những nét tính cách riêng của bạn. Ở đây, bạn sẽ hiểu hơn về chính mình. Và khi rời khỏi căn phòng đó, bạn sẽ được nếm trải một sự thay đổi tuyệt vời.

Chương 1

TẦNG 1 CỦA KIM TỰ THÁP ĐỜI BẠN: ĐƠN GIẢN HÓA CÁC VẬT DỤNG

Bí quyết 1:

Sắp xếp nơi làm việc

Bí quyết 2:

Thu dọn các chồng hồ sơ trong văn phòng

Bí quyết 3:

Vệ sinh môi trường xung quanh

Bí quyết 4:

Khắc phục tật đãng trí

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Đêm thứ hai

Bạn vô cùng kinh ngạc khi biết được kích thước kim tự tháp của mình. Khi chậm rãi đi dạo xung quanh, bạn nhìn thấy rất nhiều đồ vật và tất cả đều rất quen thuộc. Bàn ghế, những chiếc hộp, các vật dụng, những chiếc kệ chất đầy sách và những ngăn tủ đầy quần áo. Bạn nhìn thấy các vật dụng ở nhà và ở nơi làm việc, xe hơi, xe đạp và nhiều thứ khác nữa.

Khi ấy, bạn nhận thấy trong mình có hai cảm giác mâu thuẫn nhau. Bạn tự hào về sự giàu có của mình cũng như những tiện ích mà các vật dụng ấy mang lại. Nhưng bên cạnh đó, khối lượng đồ

đạc khổng lồ ấy cũng khiến bạn thất vọng. Bạn thấy mình chẳng sử dụng hết chúng và thậm chí nhiều thứ còn gây phiền hà cho bạn. Bạn để ý thấy chúng không ở đúng chỗ trong dinh thự của cuộc đời mình. Nhưng bạn nên bắt đầu từ đâu?

Thế rồi bạn tìm thấy một nơi để có thể thở phào nhẹ nhõm và bạn nhận ra cảm giác thật thoải mái. Bạn quyết định bắt đầu ở đây. Bạn nhận ra rằng mình chỉ có thể tiếp tục bước lên bậc tiếp theo của kim tự tháp khi đã sắp xếp lại các vật dụng này vào đúng trật tự của chúng.

Mục tiêu đơn giản hóa ở tầng 1

Đơn giản hóa bản thân bằng những vật dụng đơn giản hơn.

Tầng thấp nhất của kim tự tháp đề cập đến các vật dụng, từ trong nhà cho đến nơi làm việc. Hầu hết mọi người đều nhận thấy sự bừa bộn thường xuyên ở nhà hoặc chốn công sở là dấu hiệu của mức độ hỗn độn trầm trọng hơn. Họ thầm nhủ rằng: "Nếu tôi thu xếp được công việc của mình thì tôi sẽ bắt tay vào dọn dẹp bàn làm việc". Tuy nhiên, con đường đơn giản hóa lại đưa ra một khám phá ngược lại: nếu dọn dẹp sạch sẽ nơi làm việc của mình, bạn sẽ cảm thấy khỏe khoắn hơn rất nhiều. Quả thật, khi bạn loại bỏ một số thứ không cần thiết, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi, tựa như vừa được tiếp thêm nguồn sinh khí mới.

Đối với nhiều người, sự phức tạp trong cuộc sống được thể hiện rõ nhất qua các vật dụng. Những người đã từng đọc nguyệt san "Đơn giản hóa cuộc sống" của chúng tôi đều nhận ra rằng để bước về phía cuộc sống giản đơn và hạnh phúc, họ cần đặt một ô đựng hồ sơ ở cạnh bàn làm việc hoặc giữ cho sàn nhà luôn sạch sẽ.

Có thể với bạn, việc áp dụng này sẽ có đôi chút khác biệt. Bạn n dụng một vài phương pháp được g thiệu trong chương này để cảm nhận được cảm giác nhẹ nhõm của sự đơn giản.

Con đường đơn giản hóa không yêu cầu bạn phải giữ cho mọi ngóc ngách trong văn phòng hoặc căn nhà bạn gọn gàng một cách hoàn hảo. Ngược lại, bạn chỉ cần bắt đầu với một nơi và hãy tận hưởng nguồn năng lượng tích cực mà hành động ấy mang đến.

BÍ QUYẾT 1: SẮP XẾP NƠI LÀM VIỆC

Con người có thể vượt qua những thử thách lớn, phát triển nguồn sức mạnh khổng lồ và phát minh ra các công nghệ hiện đại để đánh bại những kẻ thù lớn. Thế nhưng, họ chỉ có thể đạt được

những điều kỳ diệu ấy khi lần lượt thực hiện chúng. Chúng ta sẽ cảm thấy bất lực nếu không biết bắt đầu từ đâu. Nhân tố hàng đầu khiến ta căng thẳng chính là những nhiệm vụ bất khả thi. Quả thật, nếu không biết phải bắt đầu từ đâu, bạn sẽ khó bề tiến bộ được. Nếu không biết vị trí các vật dụng mình cần ở đâu, bạn sẽ phí thời gian tìm kiếm và tạo ra sự hỗn độn trong tâm trí mình.

Nếu mỗi lần nhìn vào khu vực làm việc của mình, bạn cảm thấy nó như một khu rừng già không thể thâm nhập được thì bạn nên chủ động sử dụng phương pháp thứ nhất mà chúng tôi đang giới thiệu này.

Nếu bạn cho rằng mình có quá nhiều việc phải làm nên không có thời gian để dọn dẹp bàn làm việc thì hãy suy nghĩ lại. Hãy bắt đầu dọn dẹp ngay bây giờ! Thậm chí, dù có phải mất vài ba giờ đồng hồ (ít khi nó kéo dài lâu hơn: chúng ta thường dự trù nhiều thời gian hơn so với mức mình thật sự cần), thì việc đầu tư ấy cũng hoàn toàn xứng đáng bởi sau đấy, tâm trí bạn sẽ trở nên sáng suốt. Bạn cảm thấy khỏe hơn, có động lực hơn và sẽ nhanh chóng bù đắp lại khoảng thời gian "đã mất" ấy.

Phương pháp bốn góc tư

Phương pháp này được biết đến như một bí quyết làm việc của các tổng thống Mỹ và nó được gọi là "Luật Eisenhower"(1). Nó được biết đến như là một ma trận quản lý thời gian. Dưới đây là một phiên bản được áp dụng cho mục đích đơn giản hóa:

Hãy chia một mặt bàn trống thành bốn khu vực (Không phải là bàn làm việc của bạn mà là chiếc bàn bên cạnh, nếu không thì có thể dùng sàn nhà). Sau đó, hãy sắp xếp lại toàn bộ giấy tờ trên bàn làm việc của bạn theo chiều kim đồng hồ và đặt mỗi loại giấy tờ vào một trong bốn khu vực như được miêu tả dưới đây. Hãy dồn toàn bộ tâm sức cho công việc này, đừng để bản thân bị chi phối. Trên hết, hãy tin tưởng rằng (có thể sau một lúc cố gắng, bạn cảm thấy: "Tôi sẽ chẳng thể giải quyết được việc này"), hoạt động này sẽ tiếp thêm năng lượng cho bạn và khiến bạn hăng hái hơn.

Bốn khu vực ấy như sau:

1. Vứt bỏ đi: Khu vực này dành cho những thứ bạn không dùng đến nữa. Hãy đặt một chiếc thùng lớn ở đây. Dưới đây là danh sách gợi ý về những loại giấy tờ không cần thiết mà bạn có thể vứt đi:

• Các mẩu quảng cáo du lịch cũ

• Các tờ báo đã cũ hơn một tuần

• Các quyển catalog đã quá sáu tháng

• Các tạp chí không chứa bài báo bạn cần trong tương lai

• Các bì thư đã lỗi thời

• Bản đồ của những khu du lịch hoặc quốc gia mà bạn không dự định đến thăm trong hai năm tới

• Giấy tờ từ thời Trung học hay Đại học

• Thiệp chúc Giáng sinh cũ

• Một nửa tranh vẽ của con trẻ mà bạn yêu thích (hãy giữ lại những bức đẹp nhất thôi – điều này sẽ làm gia tăng giá trị của chúng!)

• Lịch treo tường của những năm trước

• Các bí quyết mà bạn chẳng bao giờ áp dụng

• Sách hướng dẫn sử dụng của các thiết bị điện tử mà bạn đã không còn dùng nữa

• Các giấy bảo hành đã hết hạn

Chúng tôi tin rằng bạn sẽ rất ngạc nhiên khi nhận ra có hàng tá thứ đã hết hạn sử dụng từ lâu!

2. Chuyển đi. Khu vực thứ hai dành cho những thứ mà bạn có thể chuyển cho người khác giải quyết. Có thể mặt bàn làm việc của bạn lộn xộn là vì bạn không thích làm phiền người khác và muốn tự mình giải quyết. Khi áp dụng bí quyết này, bạn phải từ bỏ các thói quen của mình và nghiêm túc trong việc ủy quyền công việc. Hãy nhờ đến những người xung quanh bạn, từ người thân, bạn bè cho đến đồng nghiệp giúp bạn thực hiện nhiệm vụ này.

3. Quan trọng. Khu vực thứ ba dành cho những thứ mà bạn cần phải đích thân làm. Hãy suy nghĩ về những việc cần làm với những giấy tờ mà bạn đặt vào đây. Hãy kiên quyết giải quyết chúng.

4. Hành động ngay. Khu vực thứ tư này rất đặc biệt bởi nó dành cho những loại giấy tờ mà bạn có thể giải quyết ngay trong lúc dọn dẹp bằng các hành động tức thời sau đây:

Điện thoại: Bạn giải quyết vấn đề bằng điện thoại dù đã dự định sẽ giải quyết nó qua thư. Nếu không thể liên lạc với người có liên quan thì hãy đặt giấy tờ ấy vào khu vực thứ ba.

Fax: Gửi fax các văn bản ấy cho người gửi kèm theo lời nhận xét viết tay (hoặc bạn cũng có thể gửi qua e-mail nếu người đó không có máy fax).

Lưu trữ: Đặt chúng vào một bìa lưu trữ hồ sơ thích hợp hoặc một ngăn có liên quan trong ô đựng hồ sơ của bạn. (Phần tiếp theo sẽ bàn nhiều hơn về các ô đựng hồ sơ này).

Các nguyên lý của ma trận quản lý thời gian

Phương pháp bốn góc tư rất có hiệu quả nếu bạn trung thành với ba quy luật đơn giản hóa sau:

• Đừng tạo ra đống hỗn độn trung gian nào.

• Đừng cầm mảnh giấy nào lên lần thứ hai.

• Đừng tạo ra khu vực nào khác ngoài bốn khu vực này. Quá trình này giải phóng bạn và tạo động lực để bạn tiếp tục hành động. Bạn có được một khu vực làm việc trống trải và ngăn chặn được sự hỗn độn quanh mình. Giờ thì bạn đã có sức mạnh để đối phó với những nơi tích tụ hồ sơ cao ngất ngưỡng.

BÍ QUYẾT 2: THU DỌN CÁC CHỒNG HỒ SƠ TRONG VĂN PHÒNG

Nguyên lý tương tự cũng có thể được ứng dụng trong hệ thống lưu trữ của bạn. Cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng hơn khi bạn ghi nhớ nguyên lý cơ bản này: "Chỉ một, thay vì nhiều". Hãy tránh dùng số nhiều trong tất cả mọi thứ.

Biểu tượng quen thuộc nhất của những nhiệm vụ phức tạp nhưng vô bổ là đống giấy tờ "để giải quyết sau". Mỗi giấy tờ đại diện cho một nhiệm vụ mà bạn phải hoàn thành. Nhưng cả một chồng giấy tờ sẽ gây ra sự chán nản cực độ và trở thành gánh nặng cho bạn. Bạn không còn biết chính xác nội dung yêu cầu của nó nữa. Dần dần, chồng hồ sơ ấy sẽ mạnh hơn bạn, tựa như nó đang chế giễu: "Bạn thật bê bối, chậm chạp!". Hơn thế nữa, thật là sai lầm khi tin rằng bạn sẽ không quên nhiệm vụ của mình khi giữ những tờ giấy ấy trên bàn. Một khi bạn đã chồng các loại giấy tờ lên nhau thì chúng sẽ không còn khả năng nhắc nhở bạn được nữa. Giải pháp hiệu quả và an toàn nhất trong trường hợp này là hãy kết hợp một cuốn lịch (với danh sách những việc cần làm) và một ô

đựng hồ sơ treo.

Chồng hồ sơ kinh khủng

Những chồng hồ sơ gây mệt mỏi không chỉ chứa đựng giấy tờ về các nhiệm vụ bạn cần hoàn thành mà còn bao gồm nhiều loại sau: những tạp chí mà bạn dự định sẽ xem qua sau, các bài báo bạn định soạn ra vào một ngày nào đấy, những bức ảnh về chuyến đi nghỉ mà bạn định sẽ sắp xếp chúng vào album...

Cách thức quen thuộc để đối phó với các đống bừa bộn đó là không hình thành chúng ngay từ đầu. "Chỉ cầm một giấy tờ lên và giải quyết nó ngay lập tức" là nguyên lý khôn ngoan trong trường hợp này. Tuy nhiên, trên thực tế, việc này chỉ có thể thực hiện được đối với các lãnh đạo cấp cao, những người luôn có một đội ngũ nhân viên hỗ trợ hết mình. Còn trong cuộc sống thường nhật, bạn sẽ luôn phải tạm thời lưu trữ mọi thứ. Vì thế, việc hình thành những đống bừa bộn là điều không thể tránh khỏi.

Ô đựng hồ sơ treo: Công cụ đơn giản hóa

Nguyên lý vàng của việc đơn giản hóa những chồng giấy tờ là: "Hãy xoay chúng!". Hãy xoay những giấy tờ trong chồng hồ sơ chín mươi độ để tách chúng ra khỏi chồng và rồi lưu trữ chúng trong một ô đựng hồ sơ treo với các ngăn hồ sơ mở ở phía trên. Chồng hồ sơ dày đặc giờ trở nên dễ giải quyết hơn rất nhiều. Nó trở nên "đơn giản" theo đúng nghĩa của thuật ngữ ấy bởi mọi công việc đều đã được phân tách riêng biệt.

Khi bạn sử dụng ô đựng hồ sơ treo, nghĩa là bạn đã tạo ra trật tự, thậm chí là khung thứ bậc cho chúng. Chẳng hạn, bạn sắp xếp những giấy tờ quan trọng vào ngăn trước của ô đựng hồ sơ.

Cách làm này mang đến cho bạn điều gì? Rõ ràng là bạn vẫn phải thực hiện các công việc của mình như trước đây thôi. Tuy nhiên, khi lưu trữ hồ sơ vào đúng chỗ, bạn sẽ có một cái nhìn tổng quan đúng đắn về chúng. Và sau một thời gian, bạn sẽ nhận ra rằng cảm giác ngột ngạt xuất phát từ những chồng giấy tờ không còn đè nặng trong lòng bạn nữa.

Để chắc chắn rằng bạn không bỏ sót công việc của mình khi hồ sơ về nó biến mất khỏi ngăn lưu trữ, bạn cần ghi lại công việc ấy vào danh sách những việc cần làm, và ghi cả vào lịch hoặc thời gian biểu của bạn.

Trạm trung gian thay vì điểm đến cuối cùng

Ô đựng hồ sơ treo của bạn sẽ trở thành công cụ trung tâm, là nơi hội tụ của mọi giấy tờ. Nhưng việc này chỉ diễn ra khi bạn coi nó như một trạm trung chuyển. Không để bất kỳ giấy tờ nào ở đó quá ba tháng.

Với quyết tâm của mình, bạn có thể biến trung tâm điều khiển này thành một đồng nghiệp trung thành và tận tụy.

Mười quy tắc để dọn sạch các đống bừa bộn

1. Cất trữ trong một bìa lưu hồ sơ. Khi một nhiệm vụ nào đó đã được giải quyết, hãy mang những giấy tờ có liên quan ra khỏi ô đựng hồ sơ treo. Không gian ở đó rất quý giá. Những giấy tờ cần giữ trong một thời gian dài thì không được để trong ô đựng hồ sơ treo mà

hãy cho chúng vào bìa lưu hồ sơ. lý do tại sao bạn cần có một bìa l sơ tương ứng với mỗi ô đựng hồ treo theo từng chủ đề. Hãy quẳng những thứ gì không còn cần thiết vào thùng rác.

2. Tạo các ô đựng hồ sơ hiện hành. Những giấy tờ không thuộc ô đựng hồ sơ treo nên được cất trữ ở nơi khác. Hãy giữ những hồ sơ ấy trong một ô đựng hồ sơ hiện hành. Hãy tóm lược nội dung hoặc dùng trang tựa đề của nó cho vào ô đựng hồ sơ treo tương ứng.

3. Ghi chú vào lịch. Chúng tôi đã đề cập đến vấn đề này ở phần trước. Để không quên công việc cần làm, bạn hãy ghi chú nó trên thời khóa biểu của mình.

4. Sáng chế những tên gọi thông minh. Hãy đặt tên cho các ô đựng hồ sơ treo với mục đích biểu thị một điều gì đấy, chẳng hạn như: "Gian hàng trong hội chợ thương mại", "Phòng nghiên cứu", "Các chuyến công tác". Tránh sử dụng các nhãn như: "Cấp bách" hoặc "Cần làm". Các ô đựng hồ sơ với những cái tên chung chung, không có ý nghĩa thường bị bỏ qua nên nhiều hồ sơ trong đó dễ bị thất lạc. Đừng dùng những ngôn từ nghiêm trang buồn tẻ cho các ô đựng hồ sơ mà hãy tận dụng hiệu quả của óc hài hước. Ví dụ, thay cho nhãn: "Cần làm", hãy đề: "Hãy trả lời tôi", thay cho: "Hóa đơn", hãy ghi: "Hãy trả tiền tôi", thay vì: "Các cuộc hẹn ở quận khác", hãy ghi "Đi xa"...

5. Liên tục thay đổi. Hãy đảm bảo rằng ô đựng hồ sơ treo của bạn là một thực thể sống. Đừng lo ngại về việc phải liên tục thay đổi tên của các bìa hồ sơ. Ví dụ: một phóng viên truyền hình luôn có ô đựng bản tin về phóng sự anh ta theo đuổi. Khi phóng sự đã hoàn tất, anh ta sẽ chuyển các giấy tờ liên quan vào một bìa lưu hồ sơ và

cái ô đựng hồ sơ cũ sẽ có một cái tên mới theo tên của phóng sự khác. Hãy để sẵn nhãn dán trong ngăn cuối cùng của ô đựng hồ sơ treo.

6. Phản ứng nhanh nhạy. Một phương pháp hiệu quả khác là hãy chuẩn bị những bì thư in sẵn, đặt chúng ở ngăn đầu tiên để tiện lợi trong việc sử dụng. Điều này sẽ giúp bạn phúc đáp thư từ một cách nhanh chóng.

7. Sử dụng hợp lý. Hãy xác định loại giấy tờ luôn có mặt trên bàn làm việc của bạn vì chúng chẳng thuộc vào loại hồ sơ nào cả. Hãy tạo ra các ô đựng hồ sơ phù hợp cho chúng. Chẳng hạn, bạn có thể tạo một khu vực cho "Con cái" (giấy mời họp phụ huynh, danh sách các lớp học...) hoặc "Câu lạc bộ thể thao" (nếu bạn là thành viên của một câu lạc bộ nào đó). Các giấy tờ khác như các bài báo được cắt ra, tờ quảng cáo... sẽ được đưa vào một thư mục có liên quan. Hãy tạo ra một thư mục thích hợp nếu trong hồ sơ treo của bạn không có (ví dụ: "Các lời khuyên cho sức khỏe cá nhân").

Bên cạnh đó, bạn cũng có thể tạo ra thư mục mang tên: "Chuyến đi mới" chứa đựng tất cả giấy tờ liên quan đến các chuyến đi công tác (vé tàu/xe/máy bay, lịch trình, bản đồ thành phố, địa chỉ khách sạn, thư mời, các trang liên quan). Thông tin cho mỗi chuyến đi có thể được giữ trong một bìa bằng nhựa trong suốt. rước khi khởi hành, hãy kiểm tra lại nó để chắc chắn rằng mọi thứ quan trọng đều đã ở trong đó cả. Trong suốt chuyến đi, bạn có thể sử dụng chiếc bìa đó để đựng tất cả các giấy tờ mà bạn muốn giữ lại, đặc biệt là những giấy tờ cần thiết để được thanh toán lại chi phí chuyến đi. Khi mọi việc tính toán đã hoàn tất, hãy dán nhãn cho nó và đặt vào ô đựng hồ sơ thường trực mang tên "Chuyến đi cũ". Phương pháp đơn giản này thật sự rất hiệu quả, có thể giúp bạn lưu trữ được mọi giấy tờ.

8. Sử dụng mặt trước của ô đựng hồ sơ. Ở mặt trước của ô đựng hồ sơ treo, hãy viết số điện thoại, tên, địa chỉ, ngày tháng và các thông tin liên quan đến chủ đề được chứa đựng trong nó. Một khi cần đến, bạn chỉ mang thư mục ấy ra, nhìn sơ qua là bạn đã có được mọi thông tin quan trọng.

9. Hãy là người tiên phong. Ô đựng hồ sơ treo của bạn có thể chứa đựng được mọi thứ nếu bạn sắp xếp nó một cách khôn ngoan. Hãy tiếp tục sáng tạo để tìm ra những ứng dụng mới. Thật tuyệt nếu bạn không chỉ sử dụng hệ thống lưu trữ tạm thời của mình mà còn hình thành một tình yêu thật sự đối với nó (và tự hào giới thiệu nó với mọi người). Chẳng hạn, một người phụ nữ có thể tạo

ra một ô đựng những điều ngạc nhiên dành cho các con của mình như hình dán, các câu đố cắt ra từ tạp chí, những chiếc túi nhựa nhỏ đầy kẹo dẻo…

10. Hãy dọn dẹp tài liệu thường xuyên. Hãy sàng lọc ô đựng hồ sơ treo của bạn khi nó đã quá đầy. Việc này thường không tốn nhiều thời gian như nhiều người lầm tưởng. Thực tế, các thư mục đã được bạn giải quyết từ trước đó nên sau khoảng mười phút dọn dẹp, ô đựng hồ sơ của bạn sẽ lấy lại trật tự vốn có của nó.

Năm bí quyết để có trật tự lâu dài

Bất luận là bạn sử dụng ô đựng hồ sơ treo hay là bìa lưu hồ sơ thì chắc chắn có ngày chúng sẽ phình ra. Thời gian để tìm kiếm các thứ đựng trong đó sẽ tăng dần, thông tin sẽ trở nên lỗi thời còn sự hăng hái làm việc của bạn thì giảm xuống. Nhưng bạn hoàn toàn có thể tránh được tình huống này. Nếu áp dụng những quy tắc đơn giản hóa sau, bạn chắc chắn có thể kiểm soát được mớ giấy tờ ấy.

1. Quy luật ba phần. Mỗi khi tìm kiếm một thứ gì đấy trong ô đựng hồ sơ đang không ngừng phát triển, hãy lấy ra ba thông tin đã lỗi thời. Hãy nhớ rằng nguyên lý của sự đơn giản hóa luôn liên quan đến các bước nhỏ nhưng yêu cầu bạn phải thực hiện ngay. Hãy hài lòng mỗi khi có một mảnh giấy được cho vào sọt rác. Nó sẽ làm nhẹ các thư mục cũng như cả tâm trí bạn và việc quản lý thời gian của bạn.

2. Sự trao đổi. Mỗi khi có thông tin mới được lưu trữ vào hệ thống, hãy quẳng thông tin cũ đi ngay lập tức. Đừng xem giấy tờ là tài sản vĩnh cửu bởi chúng chỉ là những vị khách tạm trú mà thôi.

3. Chiến lược mọi lúc mọi nơi. Mỗi chiều, hãy đặt một ô đựng hồ sơ treo, bìa lưu hồ s

hoặc khay đựng hồ sơ lên bàn làm việc của bạn. Ngày hôm sau, hãy xem qua chúng khi bạn đang nghỉ giải lao hoặc trong thời gian chờ đợi giữa các cuộc hẹn…

4. Ngày hết hạn. Hãy đề ngày hết hạn ở vị trí dễ nhìn thấy trên các đựng hồ sơ hoặc bìa lưu trữ, chẳng hạn như: "Hết hạn vào ngày 31/12/11", hoặc "Lưu vào ngày 30/06/10". Bạn cũng có thể dán một loại bỏ trong thư mục tiếp theo hoặc sổ hẹn của mình.

5. Ăn mừng hoàn thành công việc. Khi bạn hoàn tất một công việc nào đó, hãy rà soát lại tất cả các hồ sơ có liên quan và các bìa lưu

trữ hồ sơ. Trả lại hoặc quẳng tất cả các giấy tờ mà bạn đã không còn cần đến nữa. Những gì cần thiết cho ngày sau có thể được cho vào một bìa lưu trữ dài hạn. Và cuối cùng, bạn có thể ăn mừng thành tích của mình!

Vậy là bàn làm việc của bạn đã sạch sẽ!

Cuộc tranh đua giữa người có bàn làm việc trống trải và người có bàn làm việc ngập giấy tờ luôn kết thúc với phần thắng nghiêng về phía những người biết giữ cho mặt bàn của mình sạch sẽ. Quả thật, bạn sẽ không thể đơn giản hóa cuộc sống của mình nếu làm việc trên một cái bàn ngập giấy tờ.

Đây là bí quyết quan trọng nhất: Hãy đặt mọi thứ đã sắp xếp ở sau lưng bạn. Điều đó có nghĩa là bạn hãy đóng một cái tủ thấp, một cái kệ hoặc một cái bàn để dùng vào việc này.

Cuốn sổ ghi nhớ trên bàn làm việc

Bí quyết này rất hữu ích đối với những ai có thói quen ghi nguệch ngoạc số điện thoại và những mẩu ghi chú trên bàn làm việc. Hãy tận dụng những lúc rảnh rỗi để tập hợp chúng lại và dán tất cả vào một cuốn sổ. Việc làm này sẽ giữ cho bàn làm việc của bạn được sạch sẽ trong khi thông tin vẫn còn nguyên, phòng trường hợp bạn cần đến chúng.

Sớm xác định sự tích tụ

Nếu bạn không liên tục dọn dẹp thì những đống bừa bộn sẽ được hình thành từ một thứ rất nhỏ. Và nếu bạn không để ý ngay từ đầu thì một giấy tờ không được đặt đúng chỗ cũng có thể dần hình thành nên một đống bừa bộn lớn.

Chẳng hạn, các bản sao kê từ ngân hàng đang để trên bàn làm việc của bạn trong khi bìa lưu trữ hồ sơ đã đầy. Bạn cần phải lập một bìa lưu trữ mới nhưng cái kệ của bạn đã chất đầy những bìa lưu trữ như thế, chẳng còn chỗ trống nào. Điều bạn cần làm lúc này là sắp xếp lại chiếc kệ và rất có thể phải dọn dẹp lại cả văn phòng của mình. Tuy nhiên, có thể lúc này bạn chẳng có thời gian để làm việc đó. Kết quả: Các giấy tờ bắt đầu chồng chất lên nhau. Khi cần tìm các hồ sơ quan trọng từ ngân hàng, bạn biết chúng đang ở đâu đấy nhưng không tài nào tìm ra được. Khi không đủ can đảm để đương đầu với đống lộn xộn ấy, bạn lại tiếp tục làm đầy nó thêm. Và vòng lẩn quẩn ấy cứ tiếp diễn.

Điều này không chỉ diễn ra trên bàn làm việc của bạn mà còn có

thể xuất hiện ở bất kỳ nơi đâu, từ các ô đựng hồ sơ, kệ sách, các ngăn kéo, nhà kho, tủ lớn và tủ chén trong bếp.

Nhanh chóng đối phó với những vấn đề hiện tại

Từ khóa để có được một môi trường ngăn nắp là "dòng chảy". Vấn đề ở đây không phải là có quá nhiều thứ chảy vào mà là tình trạng ứ đọng do tốc độ của dòng chảy ra quá chậm. Sự khác biệt giữa việc tồn trữ giấy tờ ở khắp nơi và việc quản lý tốt công văn nằm ở chỗ ra quyết định nhanh. Nếu những thứ nằm trong thư mục "Cần làm" không được giải quyết, nó sẽ ngăn dòng chảy lại, làm suy yếu động lực làm việc của bạn và khiến bạn cảm thấy bất mãn. Vì vậy, hãy giải tỏa chúng ngay lập tức.

Hãy cố gắng cảm nhận loại tích tụ này. Hãy làm một cuộc kiểm tra mang tính quyết định. Điều gì ngăn cản bạn tổ chức mọi thứ ngay từ bây giờ? Điều gì khiến bạn miễn cưỡng làm việc này? Liệu có phải là một ô đựng hồ sơ treo, một bìa lưu trữ đầy ắp hay bạn chưa có một ô đựng hồ sơ dành cho các lĩnh vực hoạt động mới trong công việc?

Hãy nhớ rằng nguyên lý đơn giản hóa luôn được bắt đầu bằng những bước nhỏ. Bạn không cần phải thoát khỏi tất cả những trở ngại cùng một lúc và có lẽ bạn sẽ không bao giờ làm được như vậy. Tuy nhiên, nếu bạn nhận ra một việc gì đó đang gây ra rắc rối cho mình, hãy giải quyết nó ngay lập tức. Đừng tốn thời gian mơ mộng về một giải pháp tuyệt vời. Chẳng hạn, trong ví dụ của chúng tôi, việc này có nghĩa là tạo nên một bìa lưu trữ hồ sơ mới, thậm chí dù có phải đặt nó ở trên sàn nhà. Bằng cách đó, bạn sẽ phá vỡ cái vòng lẩn quẩn và bắt đầu một hiệu ứng tích cực.

Hãy thực hiện hành động lâu dài với quy luật ba phần tư hỗn độn có cơ hội xuất hiện. Đừng g việc chất chồng mới ra tay giải quyết. Thay vào đó, hãy hành động khi hệ thống lưu trữ của bạn bắt đầu có dấu hiệu đầy, nghĩa là khoảng 75%.

Đạt được thành công từ các ô đựng hồ sơ theo từng bước

Chúng tôi đã đề cập đến điều này ở phần trước. Ý tưởng chỉ nên cầm một mảnh giấy lên một lần duy nhất rất hay về mặt lý thuyết, nhưng trên thực tế, đó là điều khó xảy ra. Có thể bạn cần đến ý kiến của một đồng nghiệp để điền thông tin vào lá đơn vừa được gửi đến nhưng hiện tại người ấy không có mặt ở cơ quan, hoặc cần tham khảo các tài liệu ở phòng lưu trữ thông tin hoặc phòng kế toán. Tuy nhiên, nếu bạn đến phòng kế toán chỉ để hỏi

mỗi thông tin ấy thì thật chẳng đáng công tí nào. Tóm lại, việc hoàn thành một hồ sơ có thể biến thành một quá trình phức tạp. Và có thể nó sẽ được chuyển sang chồng hồ sơ có tiêu đề: "Giải quyết sau".

Và thế là sự hỗn độn được hình thành. Chuyên gia Barbara Hemphill từng nói: "Sự hỗn độn bắt nguồn từ những quyết định bị trì hoãn".

Vấn đề: Có một mảnh giấy trước mặt bạn. Để giải quyết nó, bạn cần phải lưu tâm đến nhiều vấn đề cùng lúc, tựa như phải xâu các hạt rời rạc thành chuỗi vậy. Và cuối cùng, bạn quyết định sẽ để nó sang một bên.

Giải pháp: Hãy bắt đầu bằng cách chọn xâu hạt đầu tiên. Hãy chọn một trong các hành động cần thiết để tiến hành bước tiếp theo. Bằng cách này, mỗi mảnh giấy mà bạn cầm lên sẽ giúp bạn tiến thêm một bước. Hemphill đã tìm ra một phương pháp hiệu quả trong việc lưu trữ giấy tờ: các ô đựng hồ sơ từng bước.

Hãy lập các ngăn hồ sơ trong ô đựng hồ sơ treo của bạn với những miếng đính đánh dấu đậm màu. Hãy đặt tên cho ngăn hồ sơ này bằng cái nhãn: "Những bước tiếp theo". Những bước này sẽ khác nhau nhưng chúng mô tả công việc của bạn. Một số ví dụ:

• Bản sao

• Thuyết trình với sếp

• Điện thoại

• Thảo luận với...

• Làm việc với phòng kế toán

Dưới đây là một vài "hồ sơ từng bước" dành cho một nhân viên bán bảo hiểm:

• Hoàn tất các thủ tục

• Gửi đến chánh văn phòng

• Đệ trình các kiến nghị

• Đặt vào hồ sơ khách hàng

• Sắp xếp cuộc họp

Lợi ích của việc làm này là các quá trình cùng loại được tập hợp lại với nhau. Ví dụ, khi cầm hồ sơ lưu các số điện thoại, bạn sẽ có được một danh sách các cuộc gọi cần thực hiện tiếp theo. Và khi đó, bàn làm việc của bạn sẽ duy trì được sự ngăn nắp.

Không có gì gây hại cho lòng hăng say lao động của ta bằng việc nhìn thấy một khu vực làm việc hỗn độn. Lúc ấy, ta có cảm giác như nó đang âm thầm hỏi mình rằng: "Bạn sẽ bắt đầu ở đâu đây?". Ngay khi thiết lập một ô đựng "hồ sơ từng bước", bạn đã nhận ra bước tiếp theo của mình là gì.

Hãy mang niềm hạnh phúc đến nơi làm việc của bạn

Hãy bảo quản các ô đựng hồ sơ của bạn trong điều kiện tốt, thậm chí chăm chút cho vẻ bề ngoài của nó. Khi giữ cho mọi thứ được trật tự, bạn sẽ không còn gặp những vấn đề gây phiền toái như hồ sơ bị ứ đọng, rơi vãi ra ngoài hoặc các nhãn tên khó đọc. Khi một ô đựng hồ sơ hoặc một bìa lưu trữ bị hư, hãy tiến hành sửa chữa nó ngay lập tức. Đừng đợi đến ngày "tổng vệ sinh". (Như một quy luật, việc đấy sẽ chẳng bao giờ xảy ra). Hãy trữ một số lượng trang ngăn, ngăn đựng hồ sơ mới, nhãn dán và bìa lưu hồ sơ phòng khi cần đến.

Hãy dùng những bìa lưu trữ chất lượng tốt, được thiết kế đẹp mắt và dễ sử dụng.

Việc đầu tư mua sắm những vật dụng xinh xắn n một chiếc hộp đựng đĩa mềm thời trang, một cái cốc vui mắt để đựng bút là điều cần bạn sẽ cảm thấy vui vẻ khi sắp xếp lại các vật dụng của mình. Hãy ghi nhớ nguyên lý vàng của việc dọn dẹp: mọi thứ đều có chỗ của chúng.

Nếu ô đựng hồ sơ treo của bạn đã quá đầy trong khi bạn không thể nào bỏ bớt bất cứ thứ gì thì hãy chuyển sang một ngăn đựng hồ sơ treo có đáy rộng bằng nhựa hoặc bằng bìa cứng có sức chứa lớn hơn. Hoặc nếu không, bạn có thể tạo một bìa lưu trữ.

BÍ QUYẾT 3: VỆ SINH MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH

Hãy bỏ bớt đồ đạc, vật dụng bởi bạn chỉ có thể bay với hành lý nhẹ nhàng mà thôi. Những vật dụng vô ích trong nhà và tại công sở gây nguy hại cho tâm trí chúng ta nhiều hơn những gì ta vẫn nghĩ. Ý thức của chúng ta tuy đã học cách phớt lờ những chiếc kệ không gọn gàng hoặc căn phòng đầy đồ cũ nhưng nó vẫn bị khích động và đè nặng. Nó chỉ được tự do khi ta tống khứ những thứ ấy ra khỏi nhà mình.

Tác động của các đống bừa bộn và cách phòng tránh

Thật thiếu thực tế nếu bạn muốn dọn dẹp mọi đống bừa bộn kinh niên chỉ trong chốc lát. Việc chồng chất đồ đạc sẽ biến thành một chướng ngại vật tấn công cơ thể và tâm trí bạn. Theo thời gian, ý thức của bạn học cách đương đầu với nó nhưng tiềm thức thì không. Rất nhiều nghiên cứu đã chứng minh tác động tiêu cực của các đống bừa bộn ấy đối với cuộc sống của chúng ta. Hãy cùng xem xét một vài tác động ấy.

Nỗi sợ về tương lai

Nếu bạn từng cảm thấy bất lực trước sự tích tụ của đồ đạc, hẳn tiềm thức của bạn cũng đã hình thành nên cảm giác yếu đuối khi đứng trước chúng. Và cảm giác đó sẽ chuyển sang những lĩnh vực khác của cuộc sống. Đống bừa bộn làm suy yếu sự phát triển của bạn bởi chúng có liên quan đến ký ức và bó chặt bạn với quá khứ.

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Hãy nghĩ về những người có liên quan đến các đồ vật trong căn phòng của bạn một cách trân trọng. Chỉ giữ một kỷ vật đẹp đẽ và giá trị nhất liên quan đến mỗi người và quẳng những thứ còn lại đi. Chẳng hạn, ký ức về người dì của bạn sẽ đặc biệt hơn nhiều nếu bạn nghĩ đến sợi dây chuyền bằng ngọc trai tuyệt đẹp của dì thay vì với cả tủ chén đầy những đồ sứ Trung Quốc đã lỗi thời. Càng tạo ra nhiều chỗ trống cho các vật dụng mới, cuộc sống tương lai của bạn sẽ càng thoải mái.

Bệnh béo phì

Hoàn toàn nghiêm túc: đống bừa bộn trong phòng có thể khiến bạn tăng cân. Quả thật, sau nhiều năm nghiên cứu, Karen Kingston – một chuyên gia người Anh – đã đi đến kết luận gây hiếu kỳ này: Những người sống bừa bộn thường dễ bị thừa cân. Có thể cả sự mập mạp và việc sở hữu nhiều đồ vật đều nhằm mục đích bảo vệ bản thân bạn. Bệnh béo phì thường có liên quan đến chứng "táo bón về mặt cảm xúc". Khi không thể bộc lộ cảm xúc, bạn sẽ chất chứa những sự việc cũ rích trong lòng và cơ thể bạn sẽ ngưng trao đổi chất để chuyển sang "phương thức tích trữ".

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Hãy thực hiện "chế độ ăn kiêng" thích hợp cho ngôi nhà bừa bộn của bạn. Việc này thường dễ dàng hơn nhiều so với việc bắt đầu một thực đơn ăn kiêng cho cơ thể. Một phụ nữ cho biết cô đã ngừng việc ăn uống vô độ khi sống trong một ngôi nhà gọn gàng và sạch sẽ.

Sự chần chừ

Có một mối dây liên hệ tương tự giữa sự hỗn độn trong môi trường sống với động lực làm việc của bạn: Bừa bộn là nguyên nhân của sự chần chừ. Quả thật, những đống bừa bộn có khả năng phong tỏa nguồn năng lượng và ngăn chặn sự tập trung của bạn.

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Khi khối lượng công việc của bạn quá lớn, việc đầu tiên mà bạn nên làm là hãy dọn sạch bàn làm việc cũng như không gian xung quanh mình. Kết quả mà bạn nhận được sẽ xứng đáng với thời gian và công sức mà bạn đã bỏ ra. Khi đó, bạn sẽ làm việc tập trung hơn, hiệu quả hơn cũng như sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn với công việc của mình.

Hãy xem bàn làm việc chính là hình ảnh phản chiếu của tâm trí bạn. Bất cứ thứ gì đang nằm trên bàn làm việc của bạn cũng đều được bạn ghi nhớ trong đầu. Một chiếc bàn làm việc ngăn nắp đồng nghĩa với một tâm trí có trật tự. Hầu hết mọi người đều vô cùng kinh ngạc với nguồn năng lượng mà họ có được sau khi đã tổ chức lại mọi thứ xung quanh. Không chỉ hoàn thành tốt công việc của mình, họ còn tiếp tục học tập trau dồi chuyên môn, thấu hiểu các mối quan hệ hoặc đi nghỉ mát để hồi phục sức khỏe.

Các vấn đề tài chính

Đống bừa bộn khiến bạn hao tốn tiền bạc nhiều hơn mọi thứ khác. Những người đam mê "sưu tập mọi thứ" nghĩ rằng họ đang tiết kiệm tiền bạc. Tuy nhiên, trên thực tế, nguồn vốn của họ đang bị cột chặt vào những thứ "có thể sẽ xài đến một ngày nào đấy".

Họ dễ bị quyến rũ bởi những lời mời gọi đặc biệt để rồi quyết định mua các vật dụng mà chẳng hề cần đến. Họ chi tiền bạc vào việc mua sắm kệ, va-li, tủ, hộp và thậm chí là sửa sang ngôi nhà một cách không cần thiết. Thường thì họ chẳng có thời gian để sử dụng những vật dụng đó bởi họ luôn phải chú tâm vào việc bảo dưỡng và cất trữ chúng.

Những người thích "sưu tầm mọi thứ" thường sống trong các ngôi nhà quá lớn. Có thể nói, khoảng 45% không gian trong nhà họ có thể được giải phóng bằng một chính sách cứng rắn.

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Hãy dọn dẹp! Điều tốt nhất mà bạn có thể làm là hãy bắt đầu dọn dẹp ngay từ hôm nay. Chúng tôi sẽ chỉ cho bạn cách thực hiện nhiệm vụ này ngay trong phần sau đây.

Phương pháp tốt nhất để dọn sạch các thứ

"Chúng ta bị vây quanh bởi sự hỗn độn và bị thống trị bởi những con rồng hỗn loạn" là cách mà những người Babylon cổ đại nhìn nhận về thế giới. Trong mớ hỗn độn nguyên thủy đó, có một quả bong bóng bé xíu – đó chính là trái đất của chúng ta. Và nếu chúng ta không cẩn thận thì sự hỗn độn sẽ lại xâm chiếm mọi nơi.

Một quan niệm miêu tả chính xác trải nghiệm của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày: Trật tự không phải là một hiện tượng tự nhiên. Sự hỗn độn là điều mà ta phải đấu tranh mỗi ngày. Bạn có thể nói rằng: Theo luật Murphy(2), mọi sự hỗn độn có khả năng xảy ra đều sẽ xảy ra.

Một ngôi nhà hoàn toàn sạch sẽ cũng không phải là chỗ để bạn có được một cuộc sống đơn giản bởi bạn đã dành quá nhiều thời gian để lau dọn nó. Thậm chí nó còn có thể trở thành ngọn nguồn của mọi sự căng thẳng trong bạn. ("Đừng dẫn về nhà những vị khách không muốn cởi giày ra khi bước vào nhà!"). Việc dọn dẹp vệ sinh có thể trở thành một nỗi ám ảnh không ngừng và nỗi ám ảnh đó có thể trở thành trung tâm cuộc sống của bạn.

Sự đơn giản có nghĩa là tìm được ý nghĩa vàng giữa sự hỗn độn và nỗi ám ảnh. Điều đó cũng có nghĩa là bạn chấp nhận một mức độ hỗn độn nhất định với thái độ hài hòa nhưng vẫn không đầu hàng nó.

Không ai bừa bãi bẩm sinh

Khuynh hướng muốn giữ lại quá nhiều thứ không phải là một nét tính cách cơ bản của con người. Nhiều người mô tả bản thân là người bừa bãi và xem đó như một đặc tính cố hữu. Tuy nhiên, sự thật thì bừa bãi chỉ là một tình trạng tạm thời. Theo một cách nào đó, có thể so sánh nó với tình trạng bị ám ảnh nhẹ.

Mỗi nỗi ám ảnh là một cuộc tìm kiếm và mỗi cuộc tìm kiếm đều chứa đựng một cái lõi lành mạnh: Những người thích sưu tầm đồ đạc thường xuất phát từ động cơ muốn giúp ích cho người khác hoặc bản thân họ đã từng trải qua thời kỳ thiếu thốn. Điều duy nhất cần làm ở đây là ta hãy chân thật với chính mình về khuynh hướng của nỗi ám ảnh ấy và hãy kiên trì xoa dịu để hạ nó xuống một mức độ h lý. Nếu cần, hãy nhờ một người nào đó giúp đỡ bạn.

Khi nói về những người bừa bãi, chúng ta thường chỉ có ý nói đến những người có khuynh hướng sống hỗn loạn. Khi việc thu thập đã trở thành nỗi ám ảnh, nó sẽ không ngừng gây hại cho cuộc

sống của họ. Trên thực tế, sự giúp đỡ chuyên môn là vấn đề sống còn đối với những người này, tương tự như đối với những người nghiện ngập.

Hãy bắt đầu bằng những bước nhỏ

Mỗi ngày, bạn nên giải quyết một ngăn kéo hoặc một chiếc kệ thay vì gồng gánh cả một thử thách khổng lồ ("dọn sạch toàn bộ tầng hầm", "thu dọn tất cả các tủ quần áo"). Hãy phân chia công việc thành nhiều phần "dễ tiêu". Nếu không, lòng hăng hái trong bạn sẽ giảm đi trong khi sự hỗn độn lại không ngừng tăng lên.

Hãy bắt đầu bằng một đơn vị độc lập. Đó có thể là một ngăn kéo, một chiếc kệ, một khay đựng hồ sơ, một chiếc hộp, một hộp đựng bút và các thứ linh tinh khác. Hoặc bạn cũng có thể chọn bắt đầu với một khu vực hoặc vật dụng để dọn sạch hoàn toàn trong hai đến ba tiếng đồng hồ. Quy trình này có thể gồm năm bước:

1. Tất cả hoặc không gì cả. Hãy dọn sạch mọi thứ ra khỏi khu vực hoặc đồ vật cần dọn dẹp.

2. Lau chùi sạch sẽ. Hãy lau chùi mọi thứ cho đến khi chúng thật sạch sẽ và hãy hài lòng vì điều đó.

3. Ba điều kỳ diệu. Hãy chia những món đồ được đựng trong vật dụng ấy (lúc này đang nằm trên sàn nhà) ra thành ba khu vực:

• Tuyệt vời. Hãy xếp mọi đồ vật còn hữu dụng và hoạt động tốt vào khu vực có cái tên đẹp đẽ này. Tuy nhiên, hãy tỉnh táo phán xét: món đồ ấy phải thật sự tuyệt vời và giá trị. Tốt nhất là chúng nên có mối liên hệ với yếu tố tình cảm để bạn cảm thấy yêu thích và vui vẻ khi sử dụng. Dưới đây là một vài câu hỏi giúp bạn quyết định xem cái gì nên giữ và cái gì nên bỏ đi: "Bạn có sử dụng nó trong hai tháng gần đây không, thậm chí dù chỉ một lần?". "Nếu mất nó, bạn có thay bằng một cái mới không?". Nếu một vật dụng có số lượng nhiều như năm cây bút chì, hai cuốn danh bạ điện thoại địa phương... thì hãy chọn một cái tốt nhất và đặt những cái kia vào một trong hai loại còn lại.

• Vô giá trị. Khu vực này dành c những thứ đã hư hỏng, không còn cần t hoặc đã được sử dụng ít nhất một năm. Các vật dụng trong khu vực này nên được cho vào chung với các vật liệu tái chế và rác thải, để rồi sau đó vứt đi theo đúng cách. Thậm chí, bạn cũng có thể cho tất cả vào một cái thùng và tặng ai đó đang cần.

• Dấu chấm hỏi. Nếu cảm thấy quá khó khăn trong việc quyết định

giữ lại hay vứt bỏ một vật gì đó thì hãy cho vật ấy vào khu vực có tên: chấm hỏi". Những thứ này được cho vào cái thùng (với một danh sách ghi những thứ được chứa bên trong) và được mang xuống tầng hầm, tầng gác mái hoặc ga- ra để cất giữ. Hãy kiểm tra lại những thùng này mỗi sáu tháng. Khi đó, bạn sẽ kinh ngạc nhận ra những vật dụng nào đã biến đổi và những vật nào có thể bị quẳng đi không cần đắn đo. Những vật không được sử dụng trong một năm sẽ tự động được đào thải.

Một phương pháp khác có thể giúp bạn dứt khoát hơn trong việc vứt bỏ đồ đạc là chuẩn bị một ngăn kéo trong mỗi phòng để đựng những thứ linh tinh. Đây là khu dành cho những vật dụng mà bạn không biết cho vào loại nào. Tuy nhiên, đừng dành ngăn kéo lớn cho việc này đồng thời hãy cân nhắc trong việc sử dụng nó và thường xuyên dọn dẹp. Sau ba tháng, có thể bạn sẽ quẳng đi 80% những vật dụng linh tinh ấy trong cảm giác hoàn toàn thoải mái.

4. Những thứ giống nhau. Hãy đặt những món đồ nhỏ vào trong cùng một hộp. Chỉ bằng cách sử dụng phương tiện phân loại đó thì bạn mới có thể dọn dẹp thành công. Hãy đặt những thứ còn tồn đọng vào và dán nhãn cho những vật đựng mới bằng những dòng chữ to, rõ ràng.

5. Hoan hô! Hãy vui vẻ trên hòn đảo sạch sẽ mà bạn vừa tạo ra và đừng than vãn về việc còn quá nhiều thứ phải làm. Hãy tin tưởng rằng một khi áp dụng cách làm tương tự, các khu vực khác trong ngôi nhà hoặc bàn làm việc của bạn sẽ trở nên gọn gàng, sạch sẽ.

Tìm người giúp đỡ

Một trong những phương pháp hiệu quả nhất thường được các nhóm hỗ trợ nhau của những người bừa bộn sử dụng là họ giúp đỡ nhau dọn dẹp nhà cửa, phòng ốc. Khi được giúp đỡ, bạn sẽ thực hiện những nhiệm vụ mà mình đã trì hoãn bấy lâu nay. Người giúp đỡ bạn sẽ có một cái nhìn thực tế đối với các vật dụng bởi họ không bị ràng buộc về mặt tình cảm đối với những vật ấy. Và hãy nhiệt tình giúp đỡ lại người đó khi họ cần.

Sửa sang lại ngôi nhà của bạn

Tất nhiên, đừng áp dụng bí quyết này cho tất cả các căn phòng trong nhà bạn. Hãy tiến hành từng phòng một. Phương pháp này sẽ tốn nhiều thời gian nhưng lại rất hiệu quả. Bạn buộc phải cầm từng vật dụng lên và ra quyết định được mô tả ở trên – "tuyệt vời", "vô giá trị" hay "dấu chấm hỏi". Và một điều chắc chắn sẽ xảy ra:

Khi sống trong một căn phòng sạch sẽ, vừa được sơn sửa lại, bạn sẽ cảm nhận được một con người mới trong mình.

Nhận biết những mặt phẳng

Gần như tất cả các mặt phẳng nằm ngang như bàn, kệ, rìa cửa sổ... đều có khả năng cuốn hút đồ vật, tựa như có ma lực vậy. Thậm chí cả sàn nhà, mặt phẳng nằm ngang lớn nhất, cũng là một khu vực bị đe dọa. Hãy đơn giản hóa cuộc sống của bạn bằng cách giảm thiểu những mặt phẳng nằm ngang và giữ cho những khu vực còn lại được sạch sẽ.

Chiếc bàn cà phê là nơi mà bạn chỉ nên đặt các vật dụng được dùng cho việc uống trà hay cà phê. Nó chỉ thích hợp để chưng hoa và nến chứ không phải các tạp chí truyền hình hay những cuốn sách.

Bàn ăn: không gì khiến cho người ta cảm thấy bực bội bằng việc phải dọn dẹp bàn trước mỗi bữa ăn. Hãy giáo dục các con (và cả bản thân bạn) rằng phải xem chiếc bàn ấy là một "vùng nóng". Nó chỉ được dành riêng cho việc ăn uống (và có thể được dùng để giải trí vào buổi tối).

Mặt phẳng dành cho việc làm bếp, như tên gọi của nó, là nơi dành cho các công việc bếp núc. Việc nấu nướng sẽ dễ dàng hơn nếu bạn có đủ không gian. Hãy đề ra một quy định: chỉ những vật dụng căn bản được sử dụng hàng ngày (như là máy pha cà phê hoặc xà phòng rửa chén) mới được đặt trên mặt phẳng ấy. Còn những vật dụng khác như chén bát phải được cất trong tủ chén và chỉ được bày ra khi cần thiết.

Đầu tủ lạnh có thể dễ dàng trở thành địa điểm tập trung của bất cứ thứ gì bạn có thể tưởng tượng được. Hãy đặt một bình hoa thật đẹp ở đó hoặc tìm một vài cách hữu ích khác để nhắc nhở bạn không được để mọi thứ lên đó.

Hãy tận hưởng việc rộng mở các cửa sổ. Điều đó đồng nghĩa với việc bạn phải giữ cho rìa cửa sổ của mình trống trải. Tốt hơn hết, bạn nên đặt các chậu hoa lên khung giá đỡ thay vì xếp hàng chúng ngoài rìa cửa sổ.

Trong phòng ngủ, những chiếc ghế dựa và ghế đẩu được xem như "khu vực để gieo mình xuống" của quần áo bẩn. Một lựa chọn tốt hơn là hãy tìm một "người hầu phòng thời xưa" như một cái giá treo, một sào treo quần áo và các ngăn tủ để đựng chúng.

Căn phòng được đơn giản hóa

Đến lúc này, hẳn bạn đã biết bí quyết của sự đơn giản hóa: Hãy dọn một con đường thay vì đốn hạ cả cánh rừng. Hãy thử áp dụng nguyên lý này vào một phòng trong căn nhà bạn để xem liệu bạn có cảm thấy tốt hơn khi không có những vật ấy. Một căn phòng gọn gàng nhưng trang nhã sẽ tạo nên hiệu ứng êm đềm cho bạn. Ví dụ, bạn có thể biến phòng khách thành một nơi có ít vật dụng và rất nhiều chỗ trống. Hoặc bạn có thể sắp xếp phòng ngủ của mình thành một không gian thiền thanh tịnh.

Sự trống trải không nhất thiết phải đi cùng với sự lạnh lẽo. Một môi trường kém thân thiện được tạo nên từ những màu sắc lạnh, các chất liệu quá nhẵn, ánh sáng quá sáng và diện tích quá rộng. Hiếm khi cảm giác lạnh lẽo lại xuất phát từ việc thiếu vắng các vật dụng. Các ngọn đèn trần và đèn pha thường tạo ra một thứ ánh sáng khó chịu. Tốt hơn hết, bạn nên có một vài cái đèn chuẩn với chiều cao vừa phải.

Tích trữ… rồi lại tích trữ

Chúng ta thường tích cóp nhiều thứ như thẻ điện thoại, sách vở, bao diêm, tách cà phê, thú nhồi bông, đồ chơi, tem… Việc làm này khởi đầu bằng việc trưng bày một vài thứ ở trên kệ rồi nhanh chóng lan khắp cả căn nhà: giấy dán tường, khăn trải bàn, tranh ảnh, khăn lót đĩa, khăn ăn, bát đĩa bằng sứ… Phía sau đó là một nhu cầu xây dựng bản sắc của riêng mình bằng một thứ gì đấy thật độc đáo.

Hãy cân nhắc kỹ lưỡng trước những đồ vật mà bạn sưu tập. Bạn đã bắt đầu sưu tập từ khi nào? Nguyên nhân của việc sưu tập đó là gì? Liệu bộ sưu tập của bạn có gắn kết bạn với quá khứ? Nếu câu trả lời của bạn là "Có" thì hãy từ bỏ nó. Thông thường, việc từ bỏ hoàn toàn một mô hình tàu hỏa hay một bộ sưu tập cúp sẽ dễ dàng hơn nhiều so với việc giảm thiểu chúng. Nếu có thể tặng hoặc bán chúng cho ai đó (và người đó biết tận hưởng chúng), thì hãy làm như vậy! Nó sẽ giúp bạn đơn giản hóa cuộc sống và đạt được những điều mới mẻ khác.

Bạn cần phân biệt rõ việc sưu tập và việc chỉ giữ đơn thuần các đồ vật. Một bộ sưu tập thật sự phải được chuyên môn hóa và mang tính hệ thống, chẳng hạn như những chiếc chén bằng sứ được tô vẽ cùng kiểu dáng hoặc các loại gấu teddy. Nhu cầu có được một bộ sưu tập của riêng mình là một nhu cầu chính đáng và hoàn toàn xứng đáng để bạn bỏ thời gian và công sức.

Trái lại, việc chỉ đơn thuần "giữ" đồ đạc là việc tích trữ không có hệ thống. Bạn không nhất thiết phải có chúng trong cuộc sống của mình. Chúng làm tốn thời gian và không gian của bạn. Điều đáng nói là những thứ này có thể tiếp tục được nhân lên và đến một ngày, chúng sẽ điều khiển bạn. Chúng tiêu tốn thời gian và năng lượng của bạn. Chúng dần trở thành những đồ phế thải bởi vì bạn có quá nhiều và không thể quản lý nổi. Có rất nhiều lý do khiến nhiều người lưu giữ đồ đạc mà mình không cần dùng đến: lòng tôn trọng (đối với những người đã tặng quà cho mình), dự phòng cho những lúc khó khăn trong tương lai, phải tốn nhiều tiền mới có được nó...

Bạn cần xem xét lại đồ đạc của mình một cách nghiêm túc. Thay vì hòa trộn ngẫu nhiên những kỷ vật giá trị lẫn vô giá trị, bạn cần chọn lọc các thứ để tạo ra một bộ sưu tập theo đúng nghĩa.

Hãy cho đi

Phương pháp phổ biến nhất giúp bạn quản lý được các vật dụng của mình là giao chúng lại cho người thân.

Hãy kiểm tra toàn bộ ngôi nhà của bạn và tập trung những thứ mà bạn dự định tặng cho mọi người lại. Sau đó, hãy tặng chúng (nhưng trước tiên hãy hỏi xem liệu họ có muốn nhận chúng hay không!). Cho đi là một trong những cách thức tốt nhất để thoát khỏi những thứ mà bạn không cần.

Đơn giản hóa về chất lượng

Hãy chỉ giữ những thứ tốt nhất mà thôi. Nhà thơ Somerset Maugham(3) đã từng nói: "Một điều buồn cười trong cuộc sống là nếu bạn chỉ đồng ý nhận những thứ tốt nhất thì bạn sẽ thường xuyên có được những thứ tốt nhất". Hãy ưu tiên cho chất lượng thay vì số lượng. Hãy hình thành cho mình sở thích phục vụ cho mục đích của bản thân bằng những thứ đơn giản.

Nhân tố quyết định: Sàn nhà sạch

Những vật nằm vương vãi trên sàn nhà là dấu hiệu của sự bừa bộn. Bạn sẽ kinh ngạc khi nhận ra căn phòng của mình có thể trông gọn gàng đến mức nào khi sàn nhà hoàn toàn sạch sẽ. Các bức tường, tủ chén, tủ quần áo và những chiếc kệ đầy ắp cũng sẽ trông không đến nỗi tệ. Từ thế kỷ XIX, người Shaker, một cộng đồng rất sùng đạo ở Hoa Kỳ, đã phát triển tập quán treo tất cả mọi thứ lên tường. Trong mọi căn phòng của mình, họ đều có những tấm bảng có gắn móc để treo chổi, quần áo và những chiếc ghế

(khi chúng không được dùng đến).

Hãy biến các bức tường thành nguồn cảm hứng của bạn bằng cách treo lên đó các thứ như là nhạc cụ, túi xách và các vật dụng khác có khả năng nằm vương vãi trên sàn. Hãy chọn một nơi kín đáo nếu bạn không thích nhìn thấy những vật dụng ấy và đừng quá quan tâm đến chuyện phong cách!

Ngôi nhà là chiếc gương phản chiếu tâm hồn bạn

Một khi bạn đã bắt đầu con đường đơn giản hóa trong các căn phòng (và hy vọng là bạn hài lòng với kết quả của nó), bạn có thể xem xét ngôi nhà của mình một cách có hệ thống và đánh giá mọi thứ thật lạc quan.

Một ý tưởng cơ bản có liên quan đến sự đơn giản hóa: ngôi nhà là hình ảnh đại diện ba chiều cho cuộc sống của bạn. Giữa thế giới nội tâm và cuộc sống bên ngoài của bạn luôn có một sự tương ứng nhất định. Người ta thường để lại những dấu ấn vô hình trong căn nhà họ sinh sống – thậm chí cả khi họ đã chuyển đi và tất cả đồ đạc được dọn sạch. Những dấu ấn này có tác động lên chủ nhân tiếp theo của ngôi nhà. Mỗi tôn giáo đều có các nghi thức riêng trong việc ban phúc lành và gột rửa không gian sống. Để có một không gian sống tích cực thì yêu cầu quan trọng nhất là bạn phải dọn sạch tất cả mọi thứ và bỏ đi những vật dụng không cần thiết. Hãy kiểm tra các phòng ốc trong ngôi nhà của bạn và hãy khám phá ra sự kết nối giữa bạn với không gian sống quanh mình.

Tầng hầm: Quá khứ và Tiềm thức

Việc lưu giữ những vật dụng không gọn gàng trong tầng hầm là dấu hiệu của những công việc nổi bật mà bạn phải cáng đáng. Sở dĩ bạn không quẳng chúng đi là vì bạn cho rằng "chúng có thể trở nên hữu dụng một ngày nào đó". Chúng có thể là dấu hiệu cho thấy rằng tâm trí bạn đang băn khoăn về một vấn đề gì đó cần giải quyết, chẳng hạn như gánh nặng từ bà con, một bí mật của gia đình hay mối quan hệ với một người nào đó.

Những thứ vụn vặt trong tầng hầm cũng có thể trở thành nguyên nhân trực tiếp khiến bạn cảm thấy chán nản và u uất.

Chắc chắn tầng hầm là một nơi cất trữ tốt nhưng nó chỉ dành cho những vật dụng mà bạn sử dụng ít nhất mỗi năm một lần. Hãy sắp xếp mọi thứ sao cho các vật dụng đều có thể dễ dà ra, đặt vào. Một tầng hầm sáng sủa, gọn gàng và được thông gió tốt sẽ khiến bạn thấy vui vẻ hơn. Bạn sẽ nhận ra rằng mình được một nguồn

năng lượng tươi mới để đương đầu với các vấn đề tâm lý mà chúng tôi đã đề cập đến phía trên.

Tầng gác mái: Ý tưởng và Tương lai

Nơi cất trữ đầy ắp sẽ cản trở sự phát triển cá nhân cũng như chuyên môn của bạn. Nếu thoát được những món quà lưu niệm, kỷ vật hay quần áo cũ, bạn sẽ phát triển cho mình tầm nhìn mới mà bạn chưa bao giờ nghĩ tới.

Một tầng gác mái được trang hoàng tốt có thể là nơi thích hợp nhất cho các hoạt động sáng tạo ư văn chương hoặc hội họa. Nếu bạn lên kế hoạch tạo ra một phòng làm việc tại nhà thì tầng gác mái là nơi tốt nhất. Bộ phận đầu não của các ng đặt văn phòng tại các tầng thượng, cũng giống như những con chim đầu đàn vẫn thường chọn chỗ đậu ở cành cây hoặc tảng đá cao nhất.

Nhà kho: Tự do cá nhân của bạn

Thông thường, nếu nhà bạn không có tầng hầm hay tầng gác mái thì bạn sẽ trưng dụng một căn phòng khác thành nơi lưu trữ những vật dụng không có của nó. Những căn phòng "chết" đó tựa tảng đá nặng chiếm lĩnh tâm trí bạn. Chú khiến bạn đánh mất cảm giác thích thú cũng như trí tưởng tượng của mình. Hãy dọn sạch hoàn toàn những căn phòng ấy hoặc ít nhất hãy giữ cho khu vực cất giữ đồ đạc được sạch sẽ và có trật tự. Hãy thông gió cho căn phòng đó thay vì lúc nào cũng đóng cửa im ỉm.

Khu vực cổng ra vào: Mối quan hệ giữa bạn và những người xung quanh

Ấn tượng mà ngôi nhà của bạn mang đến cho các vị khách phải là ấn tượng do bạn tạo ra. Hãy sử dụng mẹo này: Mặc một chiếc áo khoác của người khác, rời khỏi nhà và quay trở lại như thể bạn là một người lạ. Hãy cố gắng nhìn nhận bằng con của người khách ấy: cây cối rũ cành g cản trở lối đi, chồng giấy phế liệu đặt chưa đúng chỗ, giá treo áo khoác đã đầy ắp, rồi giày dép, găng tay, khăn choàng và những chiếc nón nằm v khắp nơi.

Hãy giữ cho khu vực ra vào nhà bạn được sạch sẽ và thân thiện. Bạn sẽ sớm có được những người bạn mới và cảm thấy vui vẻ hơn khi bước vào nhà mình.

Các cánh cửa: Sự cởi mở của bạn

Hãy đảm bảo rằng tất cả các cánh cửa (đặc biệt là cửa trước) nhà

bạn có thể mở rộng ra. Đừng treo bất cứ thứ gì trên tay nắm cửa cũng như đừng bao giờ đặt tủ quần áo, tủ chén hoặc kệ gây cản trở cho việc mở cửa. Hãy sửa chữa những tay nắm cửa bị hỏng, tra dầu vào các ổ khóa và bản lề bị rít. Hãy đặt một bảng tên trông thân thiện, thời trang và dễ đọc ở ngay cửa vào nhà bạn. Chúng tôi đã thử cách làm này và cảm thấy thoải mái hơn khi làm việc.

Phòng khách: Trái tim của bạn

Dù có thích hay không thì hình tượng của bạn cũng ít nhiều bị ảnh hưởng nếu tình trạng phòng khách trong ngôi nhà bạn bừa bộn hoặc quá cứng nhắc. Không gian phòng khách của bạn nên có một "trung tâm", có thể là một chiếc bàn uống cà phê, nơi mọi người tụ họp. Đừng để chiếc ti-vi trở thành tâm điểm của căn phòng. Bạn có thể sử dụng cây cảnh hoặc các vật trang trí để thu hút sự chú ý của mọi người trong phòng. Ánh sáng hài hòa và những chỗ ngồi thoải mái sẽ mang đến cảm giác dễ chịu cho mọi người. Hãy tạo ra một chỗ riêng tư trong phòng khách để bạn có thể tận hưởng cảm giác hạnh phúc khi ở nhà một mình.

Nhà bếp: Dạ dày của bạn

Không có phòng nào trong nhà mà "sự quay vòng" của các vật dụng lại cao bằng nhà bếp: đĩa, tách, ly và bộ đồ ăn được lấy ra, sử dụng, rửa đem cất..., và cứ như thế mỗi ngày. Tuy nhiên, có những chiếc kệ và tủ chén chỉ được sử dụng vào những dịp đặc biệt vài lần trong năm. Những vật dụng không được sử dụng đến và các thực phẩm đã quá hạn sử dụng từ lâu tạo nên một "mớ lộn xộn".

Việc dọn sạch tủ chén trong nhà bếp có thể mang đến cho bạn cảm giác nhẹ nhõm và theo đó, khả năng tiêu hóa của bạn được cải thiện và số cân dư thừa sẽ biến mất.

Hãy sắp xếp lại mọi vật dụng không cần thiết trong nhà bếp của bạn, thức ăn đã hết hạn, những cái tách sứt mẻ, các ấm đựng trà và cà phê đã lỗi thời... Các thiết bị nhà bếp chỉ được sử dụng vài tháng một lần như là khuôn bánh, lẩu điện... thì nên đem xuống tầng hầm hoặc nhà kho. Những chiếc đĩa vui mắt và các loại ly có kiểu dáng kỳ lạ chỉ được sử dụng vào những dịp đặc biệt cũng nên như vậy.

Hãy phân nhóm cho các loại vật dụng và đặt chúng vào những nơi cất trữ phù hợp. Ví dụ: xúc xích, phô mai và dưa chua cho bữa ăn nhẹ thì cho vào tủ lạnh; bột nướng bánh, đường và bột trộn để làm bánh thì để trên kệ thực phẩm...

Bồn rửa chén, tủ lạnh và bếp lò là bộ ba tác chiến trong nhà bếp. Không nên đặt bất kỳ vật gì gây chướng ngại ở giữa ba điểm này. Bạn cũng cần có một không gian trống để đặt bàn làm bếp.

Hãy treo các dụng cụ nấu nướng lên tường bằng những chiếc móc dính chặt hoặc những cái móc được khoan cố định vào tường.

Sàn nhà: Tình trạng tài chính của bạn

Chúng tôi đã đề cập đến ý nghĩa của một sàn nhà sạch sẽ. Khi tất cả các loại tủ và kệ đều đầy ắp thì sàn nhà sẽ phải đóng vai trò cất trữ. Các chồng giấy tờ, những chiếc hộp, quần áo, giầy dép và tất cả các dạng đồ đạc sẽ tước đi sự tự do di chuyển của bạn.

Một quan sát gây kinh ngạc là những người sống trong ngôi nhà có sàn bừa bộn hầu như luôn gặp phải các vấn đề về tài chính. Khi không thể di chuyển thoải mái trong nhà, chúng ta đã tự giới hạn bản thân và làm cho đời sống vật chất của mình sa sút. Sự "phồn thịnh" của bạn phụ thuộc vào khoảng trống sàn nhà mà bạn có được. Có thể xem sàn nhà rộng rãi, thoáng đãng là biểu tượng của sự giàu có. Ngày nay, phòng và bàn làm việc của các sếp bao giờ cũng được giữ sạch sẽ một cách có chủ đích.

Hãy để mắt đến sàn nhà của tất cả các phòng trong căn nhà bạn và dọn sạch chúng. Hãy nghĩ ra những cách thức mới để cất giữ đồ đạc. Nếu cần thiết và có khả năng, hãy bố trí nội thất mới trong nhà bạn.

Tủ quần áo: Cơ thể của bạn

Vì có ý định giảm cân nên nhiều người đã giữ lại những bộ quần áo cỡ nhỏ ngày trước. Nhưng điều đáng nói là ngay cả khi họ thành công trong việc ăn kiêng thì những món đồ ấy cũng không còn phù hợp với họ nữa.

Chính vì thế, hãy làm theo cách ngược lại: đem cho tất cả số quần áo quá nhỏ so với bạn và hãy mua những bộ quần áo thoải mái, vừa vặn với bạn vào thời điểm hiện tại. Cách tốt nhất để giảm cân là hãy tạo một mối quan hệ tích cực với cơ thể của bạn. Nếu bạn ghét dạ dày của mình thì nó cũng sẽ chẳng thèm đếm xỉa đến nhu cầu của bạn đâu.

Đây là cách để đơn giản hóa tủ quần áo của bạn. Hãy sử dụng những lời khuyên dưới đây, liệt kê những thứ cần kiểm tra và bắt đầu phân loại chúng ngay lập tức.

Góc tủ tốt nhất. Hãy treo tất cả những thứ mà bạn mặc thường xuyên trong hai tháng qua ở bên trái của thanh treo quần áo. Các áo thun, áo có bâu... mà bạn mặc thường xuyên nên cho vào một ngăn đặc biệt. Tìm vị trí cho những món đồ không phù hợp với mùa hiện tại, giả dụ như khi bạn nói rằng: "Tôi sẽ mặc cái đó khi trời nóng (hoặc lạnh)".

Sự lãng phí không gian. Có đến 98% khả năng rằng bạn chẳng bao giờ mặc lại những bộ quần áo mà mình đã không mặc suốt một năm qua. Vì vậy, thay vì dành chỗ cho những bộ áo quần ấy, hãy dọn sạch chúng đi! Thậm chí, dù những món đồ khá đắt tiền hoặc là quà tặng của người thân thì nó cũng đã hoàn thành nghĩa vụ và đến lúc phải ra đi (cho đi hoặc quyên góp từ thiện, vào cửa hàng bán đồ cũ, hoặc vào thùng rác).

Khởi đầu mới. Giờ là thời điểm của sự sáng tạo. Hãy kiểm tra các món đồ yêu thích nhất của bạn trong "góc tủ tốt nhất" thật cẩn thận. Tại sao bạn thích mặc nó? Liệu có phải là do đường cắt may, kích cỡ, màu sắc, chất liệu? Việc trả lời các câu hỏi này sẽ mang đến cho bạn các tiêu chuẩn để thực hiện việc đơn giản hóa cá nhân và thiết lập hệ thống cho chiếc tủ quần áo của bạn.

Đừng mua những món đồ xa xỉ nhưng lại nhanh chóng khiến bạn phát chán. Hãy chọn những bộ quần áo đơn giản mà bạn có thể mặc trong mọi dịp. Hãy đầu tư cho những bộ quần áo mà bạn mặc thường ngày thay vì chỉ quan tâm đến những bộ cánh đặc biệt được dùng trong các dịp lễ lạc. Chiếc tủ áo cần được tổ chức theo quy ước và không chỉ dành riêng cho một mùa cụ thể nào. Tuy vậy, với các phụ kiện (cà-vạt, khăn choàng, trang sức), bạn có thể theo mốt và thậm chí tạo nên khuynh hướng mới.

Phòng tắm: Phần cốt lõi trong nội tâm bạn

Phòng tắm phải là môi trường mà trong đó bạn cảm thấy mình là tâm điểm và không bị làm phiền bởi bất kỳ điều gì. Hãy giấu những chai lọ và các vật dụng thường dùng trong phòng tắm sau cánh cửa và sắp xếp không gian cho cây kiểng hoặc những thứ mà bạn thích khác. Những chiếc khăn tắm mới với màu sắc hoặc họa tiết đẹp mắt là kiểu trang trí phòng tắm mang lại nhiều lợi ích nhất.

Phòng ngủ: Sự riêng tư của bạn

Phòng ngủ thường là nơi cấm kỵ đối với các vị khách. Đó là lý do vì sao nó thường bị dùng sai mục đích và trở thành nơi cất trữ tất

cả mọi thứ rắc rối. Cần nhớ rằng phòng ngủ là nơi để bạn qua đêm nên nó cần có sự hài hòa và trật tự. Hãy dọn dẹp những thứ có thể trở thành nguồn gốc của mọi cảm xúc tiêu cực trong bạn, chẳng hạn như quần áo bẩn, những chiếc hộp đựng đồ cũ và những vật dụng hỏng. Đừng cất giữ bất cứ thứ gì ở dưới gầm giường của bạn, ngoại trừ khăn trải giường và chăn. Bên cạnh đó, hãy kiểm tra các ngăn tủ.

Chẳng ai cần đến bốn mươi đôi vớ hoặc mười lăm chiếc áo thun đã lỗi thời cả. Một căn phòng ngủ ngăn nắp sẽ mang đến cho bạn giấc ngủ sâu hơn và thậm chí là cả một đời sống vợ chồng mãnh liệt hơn.

Những món đồ tạp nhạp: Gánh nặng của bạn

Cặp da, túi xách, túi quần là những vật dụng mà bạn càng gói ghém chúng bao nhiêu thì chúng lại càng tượng trưng cho những gánh nặng đè lên cuộc đời bạn bấy nhiêu. Nếu bạn đang chuẩn bị dọn dẹp lại nhà cửa, phòng ốc thì hãy kiểm tra các túi của mình. Hãy giữ cho bản thân luôn cảm thấy nhẹ nhàng trong cuộc sống hàng ngày.

Hãy bắt đầu bằng những thứ nhỏ nhặt, chẳng hạn như cái ví của bạn. Hãy lấy ra tất cả các hóa đơn, các loại thẻ đã quá hạn sử dụng. Đừng mang theo quá nhiều tiền xu. Hãy sắp xếp lại tiền giấy của mình theo từng mệnh giá. Điều này sẽ giúp bạn quản lý tài chính của mình tốt hơn. Hãy hành động theo nguyên lý rằng những vật ngoài thân luôn ảnh hưởng đến nội tâm của bạn.

Để thiết lập trật tự lâu dài trong túi xách và cặp da của mình, bạn cần phải chia những thứ được đựng trong đó ra thành nhiều đơn vị mang tính cá nhân khác nhau. Sau đây là sáu đơn vị quan trọng nhất.

Đơn vị 1: Ví tiền. Bên cạnh tiền giấy và tiền xu, chiếc ví của ta có thể còn chứa thêm thẻ tín dụng, ngân phiếu, bằng lái xe và các giấy tờ tùy thân khác.

Đơn vị 2: Trường hợp khẩn cấp. Một chiếc túi xách có dây kéo với các vật dụng sơ cứu thương, chẳng hạn như dầu gió, sáp thoa môi, thuốc nhỏ mắt, băng keo cá nhân, dao gập bỏ túi, kim may và bàn chải đánh răng.

Đơn vị 3: Chiếc túi xách đặc biệt của trẻ con.

Một túi xách khác đựng núm vú giả, một món đồ chơi nhỏ, vài cái

bánh quy, tã, kem bôi khử trùng hoặc một vài thứ hữu dụng khác khi mang con ra ngoài.

Đơn vị 4: Văn phòng mini. Dạng đơn giản nhất là một cuốn sổ sắp xếp thời gian hay một chiếc máy điện tử dùng để tổ chức công việc. Ngoài ra, bạn cũng cần có thêm một cây viết, mảnh giấy ghi chú Post-it(4), tem thư, máy tính bỏ túi...

Đơn vị 5: Móc chìa khóa. Càng nhỏ càng tốt. Dù muốn nó to hơn để dễ tìm kiếm thì bạn cũng đừng dùng chiếc móc khóa nặng nề. Tốt hơn là bạn nên sử dụng loại bằng da để nó không làm cho túi xách hay túi quần của bạn nặng trĩu. Tuy nhiên, một khi bạn đã chia những vật dụng trong túi xách ra thành nhiều đơn vị thì chiếc móc khóa không còn cần phải nổi bật để cho dễ tìm nữa.

Đơn vị 6: Điện thoại di động. Bản thân vật này chính là một đơn vị. Hiện nay, nhiều túi xách và cặp da có một ngăn đặc biệt dùng cho điện thoại di động. Nếu sử dụng những loại túi xách này, bạn sẽ không cần đến chiếc vỏ bọc kềnh càng cho điện thoại của mình n

Với sự giúp đỡ của các đơn vị được ph chia rõ ràng này, bạn có thể nhanh chóng chuyển từ túi xách này sang túi xách khác.

Vì mỗi chiếc túi có một sức chứa giới hạn nên bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy những thứ không cần thiết được tích lũy trong ấy và sẽ sắp xếp chúng lại.

Lợi thế lớn nhất của việc hệ thống các đơn vị là bạn chỉ cần mang theo bên mình đơn vị nào mà bạn thật sự cần. Đây là một vài ví dụ:

• Đi mua sắm: Đơn vị 1, 5 và có thể thêm đơn vị 6.

• Đi mua sắm cùng với con cái: 1, 3 và 5.

• Một cuộc hẹn về công việc: 1, 2, 4, 5 và 6.

• Đi ra ngoài vào buổi tối: 1, 3, 5. (Đơn vị số 6 vẫn mang theo đề phòng những cuộc gọi khẩn cấp. Tuy nhiên, nên để ý rằng điện thoại di động là một mối phiền toái đối với mọi người xung quanh nếu bạn đang ở trong rạp chiếu phim hay buổi hòa nhạc).

Cầu thang: Các cơ hội phát triển của bạn

Nếu sống trong một ngôi nhà cao tầng, hẳn bạn cũng biết đến thói

quen chất đồ đạc ở các đầu cầu thang. Ta thường đặt ở đó những món đồ mà ta dự định sẽ mang đi khi đi ngang qua nó. Các đống đồ này có thể trở thành nguyên nhân làm nảy sinh những sự hỗn độn khác. Trong những ngôi nhà hỗn độn, các bậc cầu thang có thể và trở thành khu vực tích trữ lớn. Thông điệp mà tâm trí bạn tiếp nhận được là "đường đi lên" đã bị phong tỏa. Nó cũng giống như là sàn nhà bừa bộn vậy:

Bạn đã vô thức phong tỏa những cơ hội mới của mình.

Hãy thỏa thuận với tất cả các thành viên trong gia đình rằng đồ đạc chỉ đặt dưới chân cầu thang nếu chúng được đem lên tầng trên. Bất cứ ai rảnh tay đều phải nhặt những thứ để dưới chân cầu thang và mang chúng đi.

Trong nhà bếp, hãy sử dụng mẹo "chiếc sọt của tầng hầm". Hãy chuẩn bị một chiếc sọt lớn có quai xách và thỏa thuận với mọi người rằng mọi thứ cần được mang xuống tầng hầm phải được cho vào chiếc sọt (vỏ chai, vật liệu tái chế, quần áo, thực phẩm dự trữ...). Bên cạnh đó, bạn cũng thỏa thuận với mọi người rằng bất cứ ai đi xuống tầng hầm cũng phải mang chiếc sọt đã đầy theo và cất những thứ chứa trong đó vào đúng chỗ của chúng. Hệ thống này cũng mang lại ích lợi là người mang chiếc sọt đi có thể sử dụng nó để đựng những thứ mà người ấy muốn mang từ tầng hầm lên.

Những lời khuyên quan trọng cho việc dọn dẹp

Hãy tìm chỗ cho tất cả mọi thứ. Những cuốn sách hướng dẫn cách vận hành các thiết bị điện tử có thể sử dụng lâu dài nên được cất giữ ở ngay phía dưới thiết bị ấy. Hãy làm mỏng những cuốn hướng dẫn sử dụng ấy bằng cách chỉ giữ lại phần hướng dẫn bằng tiếng mẹ đẻ của bạn. Bên cạnh đó, hãy để hóa đơn và phiếu bảo hành của các thiết bị mà bạn vừa mua vào đó. Đây là một lời khuyên thật sự hiệu quả có thể giúp bạn tiết kiệm được khoảng trống.

Nếu các nút bấm hoặc công tắc có những biểu tượng khó hiểu, hãy sử dụng những nhãn dán chứa nhiều thông tin chi tiết hơn. Bạn có thể dùng bút dạ không bay mực để viết lên các vỏ bọc bằng nhựa. (Sau này bạn có thể tẩy chỗ mực ấy đi bằng dung dịch tẩy rửa có gốc dầu hỏa).

Một phương pháp hữu hiệu khác là sử dụng các con số chỉ thứ tự của các nút bấm đó. Trên một chiếc máy pha cà phê, những con số ấy có thể là: 1. Công tắc mở; 2. Đặt cốc ở bên dưới; 3. Nhấn nút lấy

cà phê; 4. Công tắc đóng.

Sáu nguyên tắc vàng để giữ cho mọi thứ có trật tự

Thật tuyệt vời nếu bạn có thể duy trì được trật tự cùng sự đơn giản hóa. Trong giai đoạn đầu, hãy bám sát sáu nguyên tắc giữ sự đơn giản hóa và trật tự dưới đây; và nếu cần thiết thì hãy in nó ra, đặt ở những nơi mà bạn muốn thiết lập lại trật tự:

1. Nếu lấy ra thứ gì đấy, hãy đặt nó về chỗ cũ.

2. Nếu mở cái gì ra, hãy đóng nó ngay sau khi sử dụng.

3. Nếu làm rơi vật gì đó, hãy nhặt nó lên.

4. Nếu lấy vật gì đó xuống, hãy t nó lên lại.

5. Nếu định mua một món đồ gì đấy, hãy ghi nó ra giấy.

6. Nếu muốn sửa chữa món đồ gì đấy, hãy làm việc ấy trong vòng một tuần.

Hãy thoát khỏi những kỳ vọng của mình

"Chủ nghĩa hoàn hảo" là một trong những trở ngại nghiêm trọng nhất trong việc tạo dựng một cuộc sống ngăn nắp, thoải mái và hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều có những giới hạn nhất định về mặt năng lực. Chuyên gia người Mỹ Barbara Hemphill chỉ ra rằng vấn đề của những người thiếu ngăn nắp không phải là sự thiếu tổ chức mà chính là do họ thiếu tầm nhìn.

Những người này có một tầm nhìn phiến diện. Vì chỉ thấy những gì mình cần "phải" thấy nên họ bị che khuất mất tầm nhìn những điều họ có thể làm. Dần dần, họ mất đi nguồn năng lượng dùng để giải quyết các công việc hiện tại. Họ đánh mất khả năng nhìn thấy bức tranh toàn cảnh về tương lai cũng như sự năng nổ của bản thân.

BÍ QUYẾT 4: KHẮC PHỤC TẬT ĐÃNG TRÍ

Khoảng 90% mọi người phải tìm kiếm các món đồ bị thất lạc. Đây là kết luận được rút ra từ thí nghiệm của viện nghiên cứu EMNID ở Bielefeld. Vật mà người ta thường tìm kiếm nhất là chìa khóa: 42% số người được hỏi cho biết họ hay nổi cáu vì c liên tục tìm kiếm chùm ch khóa của mình. Bút bi đứng ở vị trí thứ hai trong danh sách những món đồ bị thất lạc (khoảng 25%). Đứng thứ ba

là mắt kính (19%) và vị trí tiếp theo thuộc về những chiếc ví (16%). Những người dưới ba mươi tuổi thường phải tìm chìa khóa nhiều hơn những người lớn tuổi. Vật thường bị những người trên năm mươi tuổi đặt sai chỗ nhiều nhất là cặp mắt kính (hơn 40%). Không có khác biệt lớn giữa nam và nữ trong vấn đề này. Phụ nữ gặp nhiều rắc rối hơn trong việc tìm kiếm các chiếc ví nhưng lại giữ chìa khóa tốt hơn đàn ông.

Dù trong trường hợp nào thì việc đãng trí này cũng gây nên sự lãng phí thời gian. Nó tác động tiêu cực đến tâm trạng của ta nếu ta cảm thấy căng thẳng khi tìm kiếm. Tuy nhiên, điều đáng mừng là chúng ta hoàn toàn có thể khắc phục tật đãng trí của mình.

Hệ thống tư duy giúp bạn tìm thấy các món đồ

Vậy chúng ta có thể làm được gì? Điều hứa hẹn nhất chính là tạo ra một nguyên lý trật tự mà theo đó, các món đồ đều nằm đúng vị trí của nó. Nhiều người đã đề ra giải pháp đặt chìa khóa ở một nơi nhất định mỗi khi trở về nhà nhưng lại không kiên trì thực hiện theo nó. Nguyên nhân là nơi đặt chìa khóa ấy đã không được não bộ họ ghi nhớ một cách sâu sắc. Ở đây, sự kết hợp giữa trí nhớ và phương pháp học tập thân thiện có thể mang lại hiệu quả cho bạn.

Địa điểm duy nhất. Hãy tìm một nơi ở gần cửa ra vào. Bạn hãy đặt ở đó một ngăn tủ, một cái móc hoặc một chiếc hộp đựng chìa khóa sao cho dễ với tay nhất. Bạn cũng có thể áp dụng cách làm tương tự ở văn phòng của mình.

Màu sắc duy nhất. Hãy đánh dấu địa điểm ấy bằng một màu sắc nổi bật. Chẳng hạn, bạn có thể dán băng keo màu ở bên ngoài ngăn kéo, sơn bảng treo chìa khóa bằng một màu khác biệt hoặc sử dụng chiếc hộp để trên bàn có màu nổi bật. Cách làm này sẽ tác động đến bán cầu não phải - bán cầu não nhạy cảm với hình ảnh và màu sắc - và nó sẽ dễ ghi nhớ chúng hơn.

Tên duy nhất. Hãy đặt cho nơi ấy một cái tên không lẫn vào đâu được: "Ngăn kéo màu xanh dương" (nếu đó là chiếc ngăn kéo có màu xanh dương duy nhất trong nhà của bạn), " hộp có hình ngôi sao" (vì nó được trang trí bằng những hình ngôi sao nổi bật). Cái tên ấy sẽ gây ấn tượng đặc biệt đối với bán cầu não trái. Tuy vậy, bạn nên tránh những cái tên quá phức tạp, chẳng hạn như "ngăn kéo trên cùng trong cái tủ đặt cạnh cửa trước".

Việc sử dụng một cái tên ngắn gọn, súc tích có thể giúp bạn dễ dàng đưa ra thông điệp hoặc chỉ dẫn cho người khác ("Hãy đặt

chìa khóa vào cái hộp có hình ngôi sao!"). Hoặc khi cảm thấy căng thẳng hoặc vội vã, bạn có thể nói ngắn gọn rằng: "Chìa khóa – ngăn kéo màu xanh dương!".

Những cảm xúc tích cực. Thành công của hành động nhỏ này có thể trở nên to lớn nếu chúng mang đến cho bạn một cảm giác dễ chịu. Ví dụ, hãy để một ít hỗn hợp các chất thơm vào trong hộp đựng chìa khóa để chiếc hộp tỏa ra hương thơm mà bạn ưa thích. Hoặc bạn có thể đặt những vật liệu mà bạn thích vào trong ngăn kéo đựng chìa khóa, chẳng hạn như một khúc lụa đỏ, để chiếc chìa khóa hạ cánh êm ái trong đó.

Mọi thứ đều có chỗ của chúng

Hãy thiết lập nguyên tắc cất trữ cho các vật dụng thường bị đặt sai chỗ, ví dụ như ví tiền, mắt kính hoặc những cây bút bi. Sau đây là một vài nguyên tắc mà bạn có thể lựa chọn:

• "Ví tiền luôn ở cùng với chìa khóa". Khi bạn về nhà, nó sẽ được cho vào ngăn kéo đựng chìa khóa.

• Luôn giữ mắt kính ở bên mình (trong túi áo sơ mi, trong giỏ xách hoặc trên sợi dây chuyền).

• Giữ những cây bút bi trong một chiếc hộp đựng viết đặt cạnh điện thoại. Hoặc bạn cũng có thể đặt một cây viết vào mỗi chiếc cặp da và túi xách để tiện sử dụng.

Các chuyến đi

Trong các kỳ nghỉ hoặc chuyến công tác thì việc giữ ví tiền, chìa khóa phòng khách sạn, giấy tờ tùy thân... bên mình còn quan trọng hơn so với ở nhà. Hãy tập thói quen chọn một nơi xác định để cất giữ những thứ quan trọng ấy, chẳng hạn như chiếc bàn đặt cạnh giường ngủ cùng các ngăn kéo của nó, hoặc một ngăn trong vali của bạn.

Để đảm bảo rằng bạn không bỏ quên bất cứ thứ gì quan trọng lại khách sạn, hãy xác định hệ thống cất giữ của mình tại đó. Dưới đây là một vài lựa chọn hữu hiệu:

Phương pháp trái tim. Những thứ quan trọng nhất nên đặt ở "ngay trên trái tim bạn".

Trong chiếc túi trong của áo khoác là chiếc ví tiền (gồm tiền mặt, thẻ tín dụng và các giấy tờ tùy thân khác).

Nếu di chuyển bằng xe lửa, xe buýt hoặc sử dụng các dịch vụ công cộng, bạn có thể giữ vé xe ở trong túi áo sơ-mi.

Phụ nữ thường cất giữ tất cả những thứ lặt vặt trong túi xách của họ hoặc mặc một chiếc áo khoác có nhiều túi.

Hãy đi du lịch với hành lý nhẹ nhàng. Hãy cất những loại giấy tờ mà bạn không dùng thường xuyên trong suốt chuyến đ trong hành lý của bạn. Hãy sử dụng balô để bảo vệ lưng của mình.

Trong những chuyến đi dài, bạn có thể giữ những chiếc chìa khóa của mình (thứ mà bạn chỉ cần khi bạn trở về nhà) trong một ngăn cố định của chiếc túi du lịch. Thật kỳ cục nếu bạn đi vòng quanh các nơi cùng với chiếc chìa khóa nhà luôn để trong túi quần!

Tìm chìa khóa khách sạn. Chiếc túi ngoài của áo khoác nên được dành đựng chìa khóa phòng khách sạn. Vì những lý do an toàn, chúng tôi

khuyên bạn nên mang theo c khóa bên mình thay vì gửi lại quầy tiếp tân. Nếu cần thiết, hãy tháo chiếc móc khóa cồng kềnh ra và để nó lại trong phòng. Nếu khách sạn bạn lưu trú dùng thẻ từ thì tốt nhất là bạn nên giữ nó ở trong ví cùng với các loại thẻ tín dụng của mình.

Một lời khuyên nhỏ bổ sung: Hãy xin một tấm danh thiếp của khách sạn từ quầy tiếp tân khi bạn làm thủ tục nhận phòng và giữ nó cẩn thận. Bằng cách ấy, bạn sẽ luôn tìm được đường trở về khách sạn. Nếu bạn đi du lịch đến một đất nước không nói ngôn ngữ mẹ đẻ của mình thì bạn nên đưa địa chỉ khách sạn cho tài xế taxi. Nếu sau khi rời khỏi phòng mà bạn nhận ra mình để quên đồ trong đó thì bạn cũng có số điện thoại của khách sạn để liên lạc.

Một nguyên tắc mà bạn nên ghi nhớ là: "Nhìn thấy trước hiểm họa có nghĩa là đã tránh được một nửa hiểm họa ấy". Ngay khi quyết định tìm kiếm giải pháp bảo quản chìa khóa và ví tiền của mình thì bạn đã thực hiện xong bước quan trọng đầu tiên. Bạn đã có tiến bộ đáng kể trên con đường tìm đến sự đơn giản. Thay vì là nô lệ của những vật mình sở hữu, bạn đã làm chủ được chúng.

Chương 2

TẦNG 2 CỦA KIM TỰ THÁP ĐỜI BẠN: ĐƠN GIẢN HÓA VẤN ĐỀ TÀI CHÍNH

Bí quyết 5:

Thoát khỏi những trở ngại về tiền bạc

Bí quyết 6:

Phá vỡ lời nguyền về tiền bạc

Bí quyết 7:

Thoát khỏi nợ nần

Bí quyết 8:

Thôi lo lắng về sự bảo đảm

Bí quyết 9:

Nêu quan điểm riêng về sự giàu có

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Đêm thứ ba

Bạn tìm thấy một nơi tốt đẹp ở tầng thứ nhất của kim tự tháp và đã mở ra một lối đi băng qua những mớ bừa bộn mà trước đây bạn dường như không thể vượt qua. Bạn hết sức ngạc nhiên khi phát hiện ra một cầu thang tiện dụng ở cuối lối đi mà bạn đã mở ra. Thế là bạn tự tin bước lên các bậc thang ấy. Bạn tò mò không biết tầng tiếp theo sẽ như thế nào. Bạn kỳ vọng rằng trông nó sẽ không

quá gọn gàng so với tầng bên dưới, nhưng điều bạn trông thấy bây giờ đây đang âm thầm đáp lời bạn. Cảm giác ấy tựa như bạn đang ở trên chiếc tàu lượn siêu tốc của cảm xúc khi bạn đi vòng quanh tầng thứ hai này. Vừa mới đây bạn còn thích nó, còn cảm thấy hạnh phúc và háo hức. Nhưng giờ đây, khi vừa trông thấy nó, người bạn như cứng đơ vì kinh hãi. Bạn thấy sợ hãi và lo lắng, tội lỗi và ăn năn, hồi hộp và chán ngán. Đầu tiên, bạn rất gan góc và can đảm; nhưng ngay sau đó, bạn cảm thấy lưỡng lự và thận trọng.

Mọi thứ bạn trông thấy xuất hiện rất thật nhưng đồng thời cũng rất lý tưởng, giống như những hình ảnh không ngừng thay đổi trên màn hình ti-vi.

Bạn có cảm giác như thể là bạn đang tiến rất gần đến những giấc mơ của mình ở bậc này của kim tự tháp cuộc đời. Sự khát khao của bạn dường như đang ngự trị ở đây và có vẻ như chúng đã được đáp ứng. Thế nhưng chẳng mấy chốc, chúng lại trở nên xa xôi không thể tả. Nhưng giấc mơ này nói về điều gì? Đây là giấc mơ về hạnh phúc và sự an ủi, hy vọng và nỗi sợ hãi, hà tiện và phung phí. Bạn nhận ra tài chính là chủ đề của câu chuyện này, nhưng bạn đã tưởng tượng về việc đi vòng quanh vùng đất này một cách rất khác biệt, khách quan và hoàn toàn không có cảm xúc.

Những chiếc kệ đầy ắp tiền và các bản sao kê của ngân hàng, chứng khoán và thẻ thanh toán. Nhưng bạn để ý thấy rằng vùng đất này chỉ toàn những sự thật cứng nhắc.

Mục tiêu đơn giản hóa ở tầng 2

Học cách làm thế nào để độc lập về tài chính mà không vướng vào những rắc rối khác.

Trong thế giới vật chất, chính những điều vụn vặt mới là nguyên nhân cản trở sự phát triển của bạn; khi nói đến vấn đề tiền bạc thì chính những ý nghĩ và cảm xúc của bạn về tiền bạc đã làm điều tương tự đó.

BÍ QUYẾT 5: THOÁT KHỎI NHỮNG TRỞ NGẠI VỀ TIỀN BẠC

Từ năm 1955, một viện nghiên cứu cộng đồng ở Đức đã tiến hành phỏng vấn những người đại diện cho mọi lĩnh vực trong xã hội về kinh nghiệm số

Trả lời cho câu hỏi "Bạn có hạnh ph không?", 30% số người được hỏi kiên định trả lời "Có", bất chấp mức sống ngày càng tăng cao.

Trong khi đó, với câu hỏi: "Điều gì ảnh hưởng lớn đến hạnh phúc của bạn?" thì tiền bạc đã chiếm vị trí đứng đầu qua nhiều thập kỷ. 80% người Đức cho rằng tự do về tiền bạc là điều kiện để có được cuộc sống hạnh phúc.

"Khi tôi giàu có, tôi sẽ hạnh phúc!" là lời phát biểu khiến nhiều người không được hạnh phúc. Nếu hiện tại, bạn đang không hạnh phúc và hy vọng mình sẽ hạnh phúc hơn khi có được nhiều tiền hơn thì điều đó có nghĩa là bạn đang mơ mộng hão huyền. Lời khuyên đơn giản hóa là hãy thay đổi trật tự của hạnh phúc và sự giàu có như sau: "Nếu tôi sống hạnh phúc thì cơ hội giàu có của tôi sẽ rõ ràng hơn". Ngạn ngữ Tây Tạng có câu nói rất đúng đắn về sự giàu có như sau: "Một người là giàu có khi anh ta biết rằng mình đã có đủ".

Chỉ mua những thứ mà bạn thật sự cần và hãy chờ đợi cho đến khi bạn có đủ tiền. Hầu hết mọi người đều lãng phí rất nhiều thời gian để mong mỏi rằng cuộc sống sẽ khác đi. Chìa khóa dẫn đến hạnh phúc là hãy tận hưởng những gì mà bạn đang có, thậm chí là dù vẻ bề ngoài của nó chẳng có gì để tận hưởng.

Phát triển sự thanh thản

Con đường đơn giản hóa của vấn đề tài chính chứa đựng điều nghịch lý: bạn chỉ có được nhiều tiền hơn khi bạn buông bỏ nó. Bạn càng cố níu chặt tiền bạc thì con đường đi đến sự giàu có của bạn sẽ càng bị phong tỏa.

Tuy nhiên, buông bỏ không có nghĩa là thờ ơ. Khi nói ra những câu như: "quan tâm đến tiền bạc", họ đ dựng nên một trở ngại đối với sự giàu có. Trong khi đó, một người bình thản thường nói rằng: "Tôi sẽ làm việc chăm chỉ và nắm bắt mọi cơ hội để phát huy hết khả năng của mình nhằm đạt được thành công. Nhưng nếu điều đó không mang lại hiệu quả thì tôi vẫn có thể sống thanh thản".

Hãy can đảm

Hãy hình thành trong đầu mình những ý nghĩ mạnh mẽ và viết chúng ra giấy bằng mực in đậm: "Đúng là tôi đang mắc nợ. Nhưng hàng triệu người trên thế giới này đã xoay xở để trả hết các khoản nợ của họ nên tôi cũng sẽ làm được như thế. Có rất nhiều người có năng lực như tôi nhưng họ lại kiếm ra nhiều tiền hơn tôi. Chính vì thế, tôi sẽ cố gắng để nhanh chóng được như họ".

Hãy thay đổi cách sử dụng ngôn ngữ của bạn khi đề cập đến vấn

đề tiền bạc và thu nhập:

Đừng nói … Thay vào đó, hãy nói …

Tôi không thể … Tôi có thể …

Tôi không biết làm thế nào để … Tôi sẽ học cách để …

Tôi ước gì tôi … Tôi sẽ có …

Phát hiện ra những rào cản tư duy

Bạn đã phát hiện ra những trở ngại quan trọng nhất trong trái tim mình và đang cố gắng để thoát khỏi chúng.

Bước tiếp theo, bạn cần nhận ra trở ngại nào đang chi phối đến tâm trí mình xung quanh vấn đề tiền bạc và sự giàu có.

Dưới đây là bốn chướng ngại vật phổ biến nhất.

Những điều cha mẹ ta thường nói

Vì đã thấm nhuần những lời răn dạy của cha mẹ nên chúng ta luôn mang theo chúng trong tiềm thức của mình: "Những người giàu thường chẳng có bạn bè", "Tiền bạc chẳng thể mua được hạnh phúc"... Vì thế, "sự giàu có" đã trở thành khái niệm tiêu cực đối với nhiều người, dù có thể họ rất coi trọng ích lợi của sự phồn thịnh.

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Thay vì nói: "giàu có" hay "có rất nhiều tiền", hãy diễn đạt: "Sự độc lập về tài chính".

Những nỗi lo lắng "Nếu… thì..."

"Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi thất nghiệp?", "Nếu chuyện làm ăn của tôi thất bại thì sao?"... là những nỗi lo lắng thường trực của nhiều người. Điều đáng nói là những người dành quá nhiều thời gian suy nghĩ về sự thất bại thường sẽ nhanh chóng thất bại thật sự. Hầu hết những người thành đạt đều bắt đầu bằng việc từ bỏ những nỗi lo lắng đấy và bắt tay vào hành động bằng tầm nhìn rộng mở.

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Hãy hình thành trong tâm trí mình một hình ảnh hấp dẫn, rõ ràng – một mục đích sống tích cực mà bạn muốn đạt được.

Giấc mơ may rủi

Hãy cẩn thận! Có những tầm nhìn tạo ra các trở ngại. Nó bao gồm giấc mơ được phát hiện như một ngôi sao, trúng số hoặc được kế thừa tài sản lớn. Vấn đề là những ý tưởng này sẽ không thúc đẩy bạn hành động. Không chỉ thế, chúng còn buộc bạn phải thụ động chờ đợi và hy vọng một cách hão huyền.

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Hãy thôi đốt tiền bạc vào vé số và các dạng cờ bạc khác. Thay vào đó, hãy quyết tâm kiếm ra một số tiền nhất định trong vòng một năm và con số đó phải tương đương với số tiền vừa phải mà bạn có thể nhận được nếu may mắn trúng số. Trong tiểu sử của những người thành đạt, ta dễ dàng nhận ta họ cũng đã từng làm những công việc làm thêm như giao báo, phụ bàn... Dù đó là công việc gì chăng nữa thì có một điều luôn rõ ràng rằng: Những người thành công là những người hăng say lao động và không bao giờ hài lòng với vai trò nạn nhân.

Những lời bào chữa

Những lời bào chữa thường là những câu có cấu trúc: "Tôi muốn... nhưng...". Hãy nghĩ về nó như sau: Cả hai vế của câu nói ấy đều từ bạn mà ra, cả mong muốn và sự biện hộ. Chúng hàm chứa sự thật rằng bạn đã phong tỏa con đường của chính mình. Sức mạnh lòng khao khát của bạn chỉ có thể bị chính bản thân bạn kìm giữ mà thôi. Bạn có thể sống trong hối tiếc hoặc đạt được thành công, nhưng không thể nào có cả hai thứ cùng lúc. Những người thành công cũng có những ý nghĩ "Tôi muốn... nhưng...", nhưng họ tin tưởng rằng vế đầu tiên – tức là sự mong muốn của họ, luôn mạnh mẽ hơn về sau.

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Hãy nói về niềm khao khát của bạn theo cách: "Tôi muốn... và tôi sẽ đạt được điều đó bằng cách..."

Tiền bạc là thực tế

Nhiều người lo lắng khi cảm thấy tiền bạc dần trở nên quá quan trọng trong cuộc sống của họ. Họ nhớ đến lời kinh thánh cảnh báo rằng: "Của cải là phù du". Mặc dù những lời cảnh báo này là hợp lý nhưng trong cuộc sống thường nhật, nó dẫn đến xu h giá trị của đồng tiền, chẳng hạn đạt này: "Anh ta làm việc ấy c tiền thôi". Đây là lời nhận xét tiêu cực. Suy nghĩ phản đối này sẽ khiến cho việc kiếm tiền và giữ tiền sẽ trở nên khó khăn đối với nhiều người.

Vào thời trung cổ, có một học thuyết rất thú vị về bốn nguyên tố.

Vàng và tiền thuộc về nguyên tố đất - đây là nguyên tố tối tăm, nặng nề và ngổn ngang nhất. Nhưng sự giàu có chỉ có thể được tạo ra ở đây, bởi hành động và thực tế luôn thuộc về nguyên tố đất.

Hiểu biết cơ bản này có thể giúp bạn hiểu được mục đích của tiền bạc. Bạn có thể ao ước có được tiền bạc hoặc có những ý tưởng để kiếm ra tiền, nhưng bạn chỉ có thể làm ra tiền thông qua hành động. Ý tưởng khôn ngoan nhất và mạnh mẽ nhất không thể giúp bạn trở nên giàu có nếu chúng không được hiện thực hóa bằng quá trình lao động vất vả, chăm chỉ, kiên trì và thậm chí còn buồn chán nữa.

Một điều phổ biến: các họa sĩ thường được ca ngợi bởi một ý tưởng độc đáo, nhà văn được ca ngợi bởi cách xử lý tình huống tài tình, vận động viên được chí sắt thép. Theo đó, chúng ta ợng rằng chỉ cần có ý nghĩ, ý tưởng hay ý chí thôi cũng đủ để ta trở nên giàu có. Nhưng để được tôn vinh, họa sĩ phải thật sự vẽ nên bức tranh, văn sĩ không ngừng sáng tác và vận động viên phải luyện tập mỗi ngày.

Vì tiền bạc có mối liên hệ với đất và thực tế nên nó đóng vai trò rất quan trọng trong việc đánh giá cuộc sống của bạn. Nó là chiếc phong vũ biểu để đo cuộc sống của bạn "thực tế" đến mức nào. Hajo Banzhaf đã tóm lược điều này bằng câu nói: "Vấn đề tiền bạc là vấn đề thực tế". Từ "tiền bạc" có thể được thay thế bằng thuật ngữ "thực tế" trong rất nhiều câu phát biểu. "Tôi có những ý tưởng rất hay nhưng tôi lại không có tiền" có nghĩa là "Tôi không được kết nối với thực tế". "Tôi chỉ thỏa mãn khi tôi có đủ tiền" có nghĩa là "Tôi chỉ thỏa mãn khi tôi biết chấp nhận thực tế".

Thậm chí cả lời phát biểu mang tính chỉ trích ở đầu phần này ("Anh ta làm việc ấy chỉ vì tiền") cũng chẳng có vẻ gì là tiêu cực nếu chúng ta tái thiết nó như sau: "Anh ta đã toàn tâm toàn ý tập trung vào thực tế". Đây là lý do tại sao tiền bạc là một phương thuốc hay đối với những người có bản chất nghệ sĩ hoặc thiên về tâm linh. Nội tâm của họ sẽ sáng rõ nếu bản thân họ có thể chuyển từ quan điểm tiêu cực về vật chất sang sự thấu hiểu xác thực hơn về giá trị sức lao động của mình thông qua thước đo tiền bạc.

BÍ QUYẾT 6: PHÁ VỠ LỜI NGUYỀN VỀ TIỀN BẠC

Việc độc lập về mặt tài chính có nghĩa là bạn có đủ tiền để ít khi phải bận tâm quá nhiều về nó. Bạn sẽ đ được điều đó khi thu nhập của b cao hơn nhu cầu một cách đáng kể. Vì thế, lời khuyên đơn

giản hóa ở đây là bạn, hoặc giảm thiểu nhu cầu của mình, hoặc gia tăng thu nhập. Hãy tham khảo những bước đơn giản hóa dưới đây:

Quá nhiều của cải sẽ cản trở dòng chảy tiền bạc của bạn

Bạn đã phải chi nhiều tiền để mua sắm những thứ mình muốn. Bạn muốn giữ mọi thứ ngăn nắp để cảm nhận được sự giàu có của mình và rất sợ mất mát. Điều đáng nói là nỗi sợ này đã cướp đi cơ hội gặt hái được nhiều thứ hơn của bạn. Đặc điểm của những gánh nặng vô hình là nó không ngừng gia tăng và sản sinh ra những mối bận tâm tiêu cực. Số tiền dùng để mua sắm những món đồ không tạo ra của cải vật chất là số tiền chết. Vòng tuần hoàn mang tính sống còn của tiền bạc đã bị phá vỡ. Đó là lý do tại sao công việc dọn dẹp được miêu tả ở bước 1 đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện tình hình tài chính của bạn.

Sự công nhận làm cho bạn giàu có lên

Nhiều người nghĩ rằng họ chỉ cảm thấy mình giàu có khi sở hữu thật nhiều thứ. Nhưng chúng ta thật sự chỉ giàu có khi được mọi người xung quanh công nhận điều đó. Vì thế, hãy gắn bó với con người thay vì chỉ quan tâm đến đồ đạc. Những thứ quan trọng nhất trong cuộc sống không thể được mua bằng tiền: vợ/chồng, con cái, người thân, bạn bè. Đừng dồn mọi sự quan tâm của bạn vào những thứ mà bạn có thể mua bằng tiền.

Tiền bạc có nghĩa là việc sử dụng các cơ hội

Bước tiếp theo để đạt được sự giàu có thật sự là hãy áp dụng phương châm: Càng ít đồ đạc thì càng nhiều tiền. Bằng cách này, bạn đầu tư cho tương lai chứ không phải hiện tại. Tiền bạc nằm trong vòng tuần hoàn luôn có cơ hội để gia tăng, bất kể đó là chứng khoán, bất động sản hay khoản đầu tư cho công ty của mình. Ngược lại, khi dùng tiền để mua sắm đồ đạc, nghĩa là bạn đã ra quyết định và không còn tự do lựa chọn nữa.

Hãy nghĩ về tiền bạc như một vòng quay cần vận hành một cách trôi chảy. Ngay khi bạn quyết định không xài tiền nữa, nghĩa là bạn đã làm ngưng dòng chảy ấy. Một xã hội mà mọi người đều tích trữ tiền bạc sẽ mãi nghèo nàn. Ngược lại, xã hội nào sử dụng tiền trong một vòng tuần hoàn sẽ phát triển và các cá nhân trong xã hội ấy sẽ không ngừng kết nối với nhau.

Những người kinh doanh là những người đã trải nghiệm được điều này. Khi thu nhập giảm xuống, họ bắt đầu tiết kiệm tiền.

Những mối quan hệ làm ăn của họ ít đi và sự dè dặt của họ cũng được bộc lộ. Đó là một vòng lẩn quẩn. Trong những thời điểm khủng hoảng, điều tốt nhất mà bạn nên làm là hãy đầu tư vào việc quảng cáo và PR bởi khi đó, nhiều người chấp nhận giá hợp đồng thấp để thoát khỏi sự túng quẫn.

BÍ QUYẾT 7: THOÁT KHỎI NỢ NẦN

Cảm giác "Cuộc sống của tôi quá phức tạp!" thường xuất phát từ tình trạng bội chi triền miên. Những khoản nợ tín dụng tiêu dùng dài hạn (tức là những khoản nợ không cần phải thế chấp tài sản) chính là biểu hiện của sự rối loạn về vấn đề tiền bạc. Nó bắt đầu bằng những khoản chi nhỏ rồi dần phát triển thành những khoản nợ lớn hơn.

Oliver E. là một nhà báo nổi tiếng. Ông làm việc cả ngày lẫn đêm, thậm chí cả vào những ngày cuối tuần và những chuyến đi nghỉ. Dù làm nghề tự do nhưng ông kiếm ra nhiều tiền đến nỗi khiến nhiều người ganh tị. Họ bảo với ông rằng: "Hẳn anh đang cuộn tròn trong cả đống

tiền!". Nhưng sự thật lại không phải như vậy. Oliver luôn mắc nợ và ông phải làm việc quần quật để trả núi nợ nần luôn ngất ngưởng ở khoảng 25.000 đô-la. Ông chấp nhận mọi loại công việc và cơ thể ông dần có những dấu hiệu của bệnh tật: đau lưng, béo phì, nhạy cảm với các chất kích thích và thời tiết lạnh. Ông muốn dành nhiều thời gian hơn cho bản thân, nhưng bằng cách nào đây?

Giảm bớt gánh nặng nợ nần

Oliver E. là một ví dụ điển hình cho các nạn nhân của tình trạng "mất cân bằng trong nội tại" - một hiện tượng mà Hajo Banzhaf đã tìm thấy trong gần 80% của nhân loại. Sự cân bằng nội tại này thường đồng nhất với đường hạn mức tín dụng tại ngân hàng: Những người được cho phép thấu chi khoảng 25.000 đô-la thường mang nợ trong khoảng con số đó. Chính tiềm thức đã dẫn đến điều này. Trong khi đó, những người không được phép thấu chi sẽ không rút quá số tiền họ có và kết quả là họ chỉ tiêu xài trong giới hạn cho phép của mình.

Ấn định số dư tối thiểu

Giải pháp đơn giản hóa: hãy thầm ấn định số dư tối thiểu trong tài khoản của bạn, chẳng hạn như: "SỐ DƯ TỐI THIỂU LÀ 2.500 ĐÔ-LA". Hãy đảm bảo dư trong tài khoản của bạn không ba giờ thấp

hơn con số đó. Điều này rất tốt cho tâm trí bạn và nó chẳng tốn kém của bạn bao nhiêu thời gian cả.

Đồng tiền ma thuật

Tiền bạc không chỉ là phương tiện trao đổi hay chi trả mà còn là thước đo có ảnh hưởng đến nhiều lĩnh vực khác trong đời sống của chúng ta. Một tài khoản bị bội chi trong nhiều tháng hoặc nhiều năm sẽ gây ra căng thẳng cho người chủ của nó, một cách có ý thức hoặc không ý thức. Ngược lại, một tài khoản với số dư an toàn hoặc một chiếc ví đầy tiền mặt sẽ mang đến cho ta cảm giác đầy đủ, thoải mái. Vậy thì mối quan hệ ở đây là gì? Liệu chúng ta có hạnh phúc hơn khi có nhiều tiền hơn trong tài khoản?

Sau khi phân tích về các khách hàng của mình, Ralph Tegtmeier – một nhà tư vấn đầu tư – đã đi đến một kết luận gây kinh ngạc rằng có một sự nghịch lý: theo bản năng, những người không hạnh phúc thường tạo ra giá trị tiêu cực trong tài khoản của họ. Tiềm thức cùng những nỗi lo lắng "vô hình", sự nghi ngờ và nỗi sợ hãi đã được nhấn mạnh bằng cách này – con số âm trong tài khoản của bạn. Tâm trí bạn đã vô thức điều khiển việc tài khoản của bạn có số dư hay số nợ.

Theo Tegtmeier, tiền bạc là những biểu hiện bên ngoài của các quá trình tư duy bên trong. Bạn cần phải nhận ra chúng và đương đầu với chúng. Và rồi thực tế bên ngoài sẽ diễn ra theo tầm nhìn bên trong của bạn.

Việc thấu hiểu mối quan hệ này gần như là một giải pháp đối với Oliver E. Ông đã thảo luận về nỗi sợ hãi của mình với "một chuyên gia về vấn đề tiền bạc". Ông không ngừng lo sợ mình sẽ giống như cha, người từng bị phá sản và phải chịu cảnh làm công ăn lương cực khổ cả đời. Oliver đã làm việc chăm chỉ hơn và đ thành công trong sự nghiệp. Như

Oliver đã sống xa xỉ hơn so với những gì mình có để rồi không ngừng lo lắng cho cuộc sống của mình. Vốn là một người hào phóng, ông từng mời bạn bè đến những nhà hàng sang trọng, mua sắm cho bản thân những bộ cánh đắt tiền cũng như có nhiều chuyến du lịch xa hoa. Ông mua một căn hộ chung cư đắt tiền vì làm vậy ông sẽ ít phải đóng thuế hơn. Ông cũng mua bảo hiểm nhân thọ với mức cao vì luôn lo sợ về tương lai.

Oliver E. cũng nhận ra rằng ông đã vô thức hình thành cảm giác rằng địa vị của ông được nâng cao thông qua sự tín nhiệm ông có

được. Ngân hàng đã đưa ra những hạn mức tín dụng rất hấp dẫn đối với các khách hàng của họ: Nó đại diện cho vinh dự và bằng chứng của sự tín nhiệm. Khi mắc nợ đến con số 25.000 đô-la, nhiều người đã lại vô thức tự hào rằng: "Theo nhận định của ngân hàng thì tôi đáng giá đến 25.000 đô-la". Thật không may, họ đã quên rằng mình phải trả cho ngân hàng số tiền lãi rất lớn chỉ vì vinh dự ấy.

Một khi đã hiểu được nguyên nhân sâu xa của việc lạm chi liên tiếp của mình, Oliver có thể quay về với sự thật đơn giản về các vấn đề tiền bạc cũng như nợ nần.

Những cách thoát khỏi nợ nần

Việc nợ nần có thể gây ra tổn hại nghiêm trọng đến lòng tự trọng của bạn. Những người mắc nợ thường cảm thấy tội lỗi, xấu hổ và yếu kém! Hãy luôn tự nhủ với bản thân mình rằng: Tôi không phải là một người xấu vì mắc nợ; tôi chỉ là một người quản lý tiền bạc kém mà thôi.

Mọi khoản nợ nần đều có thể được giảm bớt, thậm chí dù nó có vẻ bất khả thi vào lúc đầu. Nhiều người giải quyết được các món nợ của mình đã trở thành triệu phú sau đấy, bởi vì trong lúc trả nợ, họ phát hiện ra sức mạnh ý chí của mình. Sau đây là những bước quan trọng nhất:

1. Đối diện với sự thật. Hãy nói với những người xung quanh về các khoản nợ của bạn, đương nhiên là không phải với tất cả mọi người mà chỉ những ai bạn tin tưởng. Bạn sẽ nhận ra rằng nợ nần chẳng phải là điều bất thường và bạn không phải là người duy nhất mắc nợ. Việc này sẽ giúp bạn loại bỏ cảm giác xấu hổ. Trên hết, hãy nói với các thành viên trong gia đình mình và cùng với họ bàn bạc cách giải quyết món nợ đó.

2. Đừng tiêu xài nhiều hơn số tiền bạn có. Bước này chỉ đơn giản vậy thôi. Tuy nhiên, những khoản vay có suy xét là trường hợp ngoại lệ, chẳng hạn như vay để đầu tư vào công ty hay đầu tư vào một tài sản nào đó (giả sử nó không quá đắt). Thật khó khăn nếu bạn chỉ mua nhà khi có đủ tiền, thế nên việc vay để mua nhà là điều nên suy xét. Tuy vậy, hãy tránh xa những khoản tín dụng tiêu dùng không có liên quan đến tài sản có giá trị ổn định. Đừng để bản thân bị quyến rũ bởi một chuyến du lịch xa hay đồ nội thất mới!

Khoản vay mua xe cũng có thể là mối nguy hiểm đối với bạn. Các

chuyên gia cố vấn về vấn đề nợ nần cho biết nhiều người đã lâm vào cảnh nợ nần chỉ vì vay tiền để mua xe. Những chiếc xe hơi bị rớt giá rất nhanh chóng. Nếu một người vay tiền mua một chiếc xe có giá 18.000 đô-la và không thể trả lãi cho khoản vay ấy thì sau một thời gian, anh ta sẽ có một khoản nợ khổng lồ trên 18.000 đô-la (giá của chiếc xe cộng với tiền lãi), trong khi chiếc xe chỉ còn có giá 10.000 đô-la. Nếu phải bán nó đi, anh ta phải giải quyết số nợ trên 8.000 đô-la còn lại trong khi chiếc xe đã không còn.

3. Hãy thanh toán bằng tiền mặt. Ngày nay, nhiều cửa hàng đua nhau lắp đặt các thiết bị sử dụng thẻ tín dụng tại quầy tính tiền. Thông thường, khách hàng chi xài gấp đôi mức trung bình khi họ không phải mang tiền mặt theo bên người. Sử dụng ví là cách làm đơn giản nhất giúp bạn quán xuyến tình hình tài chính cá nhân của mình. Nhiều người giàu có (và một số ngân hàng) rất tin tưởng vào việc chi trả bằng tiền mặt, ngay cả khi họ không ngừng quảng cáo cho các loại thẻ tín dụng. Một chiếc ví đầy tiền mang đến cho bạn cảm giác thoải mái của một người giàu có và không bao giờ chi nhiều hơn số bạn có.

4. Hãy kiểm tra số nợ trong tài khoản của bạn.

Theo một dịch vụ tư vấn khách hàng ở Bavaria, các khách hàng cá nhân bị mất khoảng 800 euro mỗi năm từ tài khoản của họ cho những kho không cần thiết, chẳng hạn như những khoản đóng góp không thích đáng cho các hiệp hội mà họ đã rời bỏ, hoặc những khoản quyên góp cho các tổ chức mà họ đã không còn là thành viên từ lâu. (Một điều khác, xổ số và các dạng cờ bạc khác là những khoản đầu tư tồi; và nói một cách nghiêm khắc, chúng chỉ là một khoản quyên góp tốt bụng cho nhà nước mà thôi).

Hãy xem xét kỹ lưỡng những khoản mục chi tiêu trong năm qua của bạn. Hãy kết thúc các mối ràng buộc, và tốt nhất là bằng văn bản rõ ràng.

5. Hãy hạ thấp mức sống của bạn. Đơn giản hóa cuộc sống của bạn là một cách thức cơ bản nhất. Hãy tự nhủ với bản thân: "Việc này không phải là mãi mãi, nhưng trong giai đoạn này, tôi cần phải sống thật giản dị. Sau này tôi sẽ tự hào vì những gì mình đạt được".

Nếu còn mắc nợ, bạn hãy tạm ngừng chơi một môn thể thao xa xỉ nào đấy để tiết kiệm. Hãy tạm hoãn những kế hoạch mua sắm lớn. Hãy mua sắm thức ăn và đồ dùng hàng ngày có giá hợp lý. Hãy

tránh những thứ xa xỉ. Hãy "thắt lưng buộc bụng".

6. Đừng quen với việc mắc nợ. Ngay từ bây giờ, hãy giải phóng bản thân khỏi tình trạng nợ nần liên miên. Những người đã quen với việc nợ nần có khuynh hướng tiếp tục quán xuyến tình hình tài chính của họ theo cách cũ. Chính vì thế, họ chẳng bao giờ thoát được dòng xoáy nợ nần cả.

7. Mỗi đồng tiền đều quý giá. Những người làm việc chăm chỉ thường nghĩ rằng việc gia tăng thu nhập quan trọng hơn việc cắt giảm chi phí. Những người biết cách quản lý tiền bạc thì làm cả hai việc ấy! Nếu bạn làm việc nhiều và kiếm ra nhiều tiền thì cũng đừng tự thưởng cho bản thân bằng cách tiêu xài quá mức. Hãy tiếp tục cân nhắc kỹ càng khi mua sắm như lúc bạn chưa giàu có và hãy sử dụng những gì mình tiết kiệm được để tạo dựng gia tài cho mình.

8. Hãy sắp xếp lại các khoản nợ của bản thân. Nếu những khoản nợ dài hạn của bạn quá cao thì cách cuối cùng để giải quyết vấn đề này là hãy sử dụng tài sản của mình một cách hợp lý. Nếu bạn có một ngôi nhà hoặc một căn hộ chung cư nhưng bạn thường xuyên rút quá số tiền trong tài khoản của mình thì bạn có thể tận dụng phương thức cho vay thế chấp, hình thức cho vay này có mức lãi suất luôn thấp hơn mức lãi suất đối với vay tín dụng. Bạn có thể sử dụng phương thức vay tiền này cả khi bạn chẳng muốn xây hoặc sửa chữa bất cứ thứ gì. Ví dụ, bạn có thể huy động được 10.000 đô-la bằng cách vay thế chấp tài sản với mức lãi suất là 6% trong thời hạn năm năm. Mức ấy chỉ bằng một nửa so với mức lãi suất hiện tại mà bạn phải trả nếu bạn vay tín dụng (11%).

Đây là điều mà các ngân hàng không mấy hăng hái thực hiện. Nhưng bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi tiến hành. Tuy nhiên, hãy cẩn thận: Đừng khinh suất khi thấy số tiền gia tăng trong tài khoản của bạn. Các khoản nợ vẫn còn đó: Chúng chỉ đỡ tốn kém hơn mà thôi!

9. Quy luật hai ngọn núi. Dù mắc nợ rất nhiều chăng nữa thì bạn cũng nên để dành ít tiền để tích cóp thành tài sản riêng của mình. Việc này nghe có vẻ thật vô lý đối với những người đang gặp rắc rối về tài chính. Nhưng đây là cách duy nhất để bạn thoát khỏi hố sâu của sự nợ nần.

Hãy thường xuyên trò chuyện với các chủ nợ của bạn và thương lượng về mức hoàn trả thấp nhất có thể. Trong khi bạn từ từ hạ thấp ngọn núi nợ nần bằng phân nửa thu nhập của mình thì bạn

đồng thời cũng để dành được một ngọn núi tiền tiết kiệm bằng phân nửa còn lại và bạn có thể đem đầu tư nó một cách khôn ngoan để có thể kiếm một ít tiền lãi. Điểm cốt yếu ở đây không phải là số tiền lãi kiếm được mà là cảm giác tích cực khi bạn nhìn thấy một thứ gì đấy đang dần phát triển lên sau khi phải thường xuyên nếm trải cảm giác tụt dốc. Một ngày nào đó, cả hai ngọn núi sẽ ngang bằng nhau và bạn sẽ trả hết nợ nần.

10. Hãy học hỏi từ việc này. Hãy tiếp tục tằn tiện một thời gian sau khi đã trả hết nợ nần. Hãy sử dụng số tiền bạn tiết kiệm được để đầu tư cho tương lai. Hãy coi giai đoạn mắc nợ của mình là khoảng thời gian học hỏi quan trọng. Mục tiêu học tập ở đây là đảm bảo rằng những điều tương tự như vậy sẽ không xảy ra nữa!

Những khoản nợ có thể là dấu hiệu của việc bạn đã vô thức bị ràng buộc với một ai đấy trong gia đình, người đã bị đối xử bất công bằng. Đây là lúc mà liệu pháp tâm lý có hệ thống có thể hỗ trợ cho bạn, để tiềm thức của bạn không đẩy bạn vào một giai đoạn nợ nần khác.

Hãy thỏa thuận với người bạn đời của mình rằng không ai được ký một hợp đồng quan trọng (chẳng hạn như hợp đồng tín dụng, bảo hiểm hoặc đầu tư) mà không thông báo trước với người kia; đồng thời hãy đề cập đến thỏa thuận này với ngân hàng hoặc nhân viên bán bảo hiểm. Điều đó sẽ giúp bạn không tiến hành những mối ràng buộc đó quá hấp tấp. Nếu bạn chỉ bảo: "Tôi sẽ suy nghĩ về việc này" thì có thể nhân viên bảo hiểm sẽ cố thuyết phục bạn. Tuy nhiên, có thể họ sẽ từ bỏ nếu biết bạn đang tìm sự đồng thuận của người bạn đời của mình.

BÍ QUYẾT 8: THÔI LO LẮNG VỀ SỰ ĐẢM BẢO

Thu nhập không phải là vận mệnh mà chính là một cái cây và bạn có thể vun trồng nó. Hãy xem lại quan điểm của bạn về vấn đề này và hãy sử dụng những nguyên tắc dưới đây.

Kiểm tra quan điểm về tiền bạc của bạn

Đây là một bài kiểm tra nhỏ. Trong một chương trình đố vui, bạn có hai sự lựa chọn: a) 100.000 đô-la mỗi ngày trong vòng 28 ngày, hoặc b) 1 xu vào ngày thứ nhất, 2 xu vào ngày thứ hai, 4 xu vào ngày thứ ba, 8 xu vào ngày thứ tư… cho đến ngày thứ 28. Hãy đưa ra quyết định của bạn!

Dụng ý của bài kiểm tra này là thái độ của bạn đối với tiền bạc đã được định hình ngay từ thời thơ ấu, nhưng cách ứng xử đối với

vấn đề tài chính có thể được cải thiện bằng một cách thức giản đơn: sự tính toán.

Trong bài kiểm tra trên, bạn sẽ có tổng cộng 2,8 triệu đô-la nếu chọn phương án a). Điều này bạn có thể biết rõ ràng ngay tức khắc. Nhiều người đưa ra quyết định dựa trên nguyên tắc: "Hiểu sao làm vậy" và đã chọn phương án đơn giản này. Trong khi đó, những người khác lại cảm thấy hẳn phải có mưu mẹo gì ở đây nên quyết định chọn phương án b). Nhưng phương án này chỉ mang về cho họ 2.684.354,56 đô-la, ít hơn khoảng 115.000 đô-la so với phương án a).

Bài học từ thí nghiệm này là bạn không nên đưa ra câu trả lời ngay tức khắc. Nếu cẩn trọng về vấn đề tiền bạc thì trong những trường hợp nghiêm túc, bạn không nên đưa ra quyết định chỉ dựa trên cảm tính mà còn phải biết tính toán thực tế nữa!

Hãy tìm công việc mới mỗi năm một lần

Thực tế, bạn không cần phải thay đổi chỗ làm. Tuy nhiên, bạn nên thường xuyên quan sát cuộc sống bên ngoài. Nhiều người thường khuyên nhủ ta rằng: "Nếu tìm được công việc tốt thì hãy cống hiến hết mình cho nó, rồi bạn sẽ được tưởng thưởng xứng đáng". Dù đây là một lời khuyên khôn ngoan nhưng nó không còn đúng với thực tế nữa. Các nhà tư vấn hướng nghiệp nhấn mạnh rằng những người suốt đời trung thành với một ông chủ nghĩa là họ đã tự đánh mất cơ hội kiếm được nhiều tiền hơn.

Chính vì thế, các nhà tư vấn khuyến nên thay đổi chỗ làm ít nhất hai lần trong nửa đầu cuộc đời làm việc của bạn để được thăng tiến.

Chúng ta chỉ nên tập trung phát triển sự nghiệp ở công ty đầu tiên của mình nếu được thăng chức sớm hơn thường lệ. Như một quy luật, mỗi lần thay đổi công việc là một lần tích lũy thêm kinh nghiệm cho bản thân và gia tăng thu nhập.

Vì vậy, để gia tăng thu nhập, lời khuyên đơn giản hóa dành cho bạn là: Đừng quá hài lòng với vị trí của mình. Hãy đọc các thông báo tuyển dụng. Hãy tìm hiểu về các công ty khác. Hãy thường xuyên cập nhật tin tức. Ở đâu có môi trường làm việc tốt? Ở đâu phù hợp với chuyên môn của bạn? Hãy nộp đơn xin việc ít nhất mỗi ba năm một lần như một sự thử nghiệm, ngay cả khi bạn không có ý định nhảy việc. Nó sẽ giúp bạn củng cố lòng tự tin khi bạn biết rằng nhiều công ty khác cũng muốn có được sự cống hiến

của bạn. Nó sẽ mở rộng thế giới nội tâm của bạn đồng thời cũng tạo nền tảng để bạn đàm phán lại vấn đề lương bổng với công ty hiện tại của mình. Ngoài ra, bạn sẽ tránh được nguy cơ thất nghiệp nếu chẳng may công ty của bạn bị phá sản, phòng của bạn bị giải thể hoặc bản thân bạn bị sa thải.

Đón nhận thiện chí của người khác

Nhiều người có khả năng đưa ra lời khuyên, giúp đỡ người khác dọn dẹp, chăm sóc người cao tuổi nhưng lại kh dám nhận tiền thù lao cho những việc Hãy rạch ròi trong chuyện này: Dù c thù lao thì bạn cũng chẳng hề hạ th

động của mình mà đang gia tăng giá trị của nó. Nếu đơn thuần giúp đỡ người khác, bạn đã tạo ra sự bất bình đẳng: bạn mạnh mẽ và người kia yếu đuối. Nhưng nếu bạn đồng ý để người kia trả cho bạn một số tiền hợp lý thì sự bất bình đẳng kia sẽ giảm đi. Việc này tốt cho cả hai bên.

Hãy đồng thời làm cả hai việc: Giúp đỡ người khác có thù lao và làm việc tự nguyện không nhận tiền. Đừng bao giờ nói: "Quy tắc của tôi là không nhận tiền". Khi đó, bạn sẽ không xúc phạm đến những người hào phóng và thích cho đi.

Nếu kinh doanh trong lĩnh vực dịch vụ, bạn sẽ thường xuyên nhận được những lời yêu cầu giảm hoặc miễn thù lao "vì một nguyên nhân hợp lý" nào đấy. Trong trường hợp này, nếu muốn vẹn cả đôi đường, bạn có thể đưa ra một thỏa thuận với bản thân mình: Tôi sẽ quyên góp 5% (hay 7% hoặc 10%) cho những mục đích hoặc những tổ chức mà tôi thật sự tin tưởng. Nếu mới tháng Chín mà bạn đã chi hết con số dự định của mình thì bạn có thể hoàn toàn thanh thản khi từ chối những lời yêu cầu ấy.

Can đảm yêu cầu mức lương cao hơn

Những người làm nghề tự do thường được trả thù lao ở mức đã được ấn định từ trước. Các "mức thù lao đã được ấn định" này thường phản ánh chính xác tên gọi của nó. Nó cứ giữ nguyên mức như thế trong nhiều năm, thậm chí là nhiều thập kỷ trong khi mặt bằng thu nhập không ngừng tăng lên.

Để giải quyết vấn đề này, bạn cần đến lòng can đảm: hãy giải thích với khách hàng nguyên nhân tại sao mức thù lao hiện có là không thỏa đáng. Đừng đe dọa sẽ ngừng hợp tác với họ

nhưng cũng đừng e ngại nếu khả năng ấy xảy đến. Hãy tự nhủ với

bản thân: "Mọi thứ đều đang tăng giá và các khách hàng của mình cũng biết rõ điều đó. Chính vì vậy, họ cần hỗ trợ mình khi mình đưa ra yêu cầu".

Điều này cũng tương tự đối với nhân viên của các công ty, xí nghiệp. Nếu bạn có thể chứng minh rằng công việc của mình góp phần mang lại lợi nhuận cho công ty thì bạn cần nhận được thù lao xứng đáng.

Những điều nên và không nên làm đối với sự nghiệp của bạn

Để thành công trong sự nghiệp thì bước đầu tiên là bạn phải có khao khát đạt được thành công. Rất nhiều người không thể tiến bộ trong công việc chỉ vì họ đã vô tình phong tỏa ý tưởng về một sự nghiệp của riêng mình. Cũng giống như chủ đề về tiền bạc, những trở ngại này có liên quan đến các định kiến và những sự thật chỉ đúng một nửa.

"Chỉ những kẻ nịnh nọt mới được thăng chức một cách nhanh chóng"; "Bạn chỉ có thể thăng tiến khi giẫm đạp lên người khác"; "Bất cứ ai có trách nhiệm đều phải làm việc nhiều hơn những người khác"; " Địa vị càng cao thì té sẽ càng đau"... là những quan điểm vô nghĩa, dù có thể chúng chứa đựng một ít sự thật trong đó.

Hãy bỏ ngoài tai những thành kiến ấy và thay thế chúng bằng những câu nói mới. Những vị trí cao hơn luôn có mức lương hấp dẫn hơn. Ở vị trí cao hơn, bạn sẽ có tầm nhìn rộng để ra quyết định. Những người đứng đầu có lòng tự trọng cao và họ luôn được đối xử tốt hơn (thậm chí là cả con cái và vợ/chồng của họ c đối xử với họ tốt hơn). Sự thăng tiến m cho bạn nhiều điều cũng như bạn sẽ thỏa mãn hơn trong công việc. Bên cạnh đó, nó khiến cho việc chuyển đến một công ty hấp dẫn khác trở nên dễ dàng hơn.

Như thường lệ, con đường đơn giản hóa đi từ ngoài vào trong. Khi nói đến vấn đề nghề nghiệp, phương châm đơn giản hóa của chúng tôi là: Nếu muốn thành công, bạn hãy cư xử như một người thành công. Dưới đây là một số tình huống điển hình trong cuộc sống cùng những phản ứng đúng và sai trong mỗi tình huống.

Một đồng nghiệp được thăng chức cao hơn bạn

Trước đó, hai bạn vẫn làm việc cùng nhau trong một phòng nhưng giờ đây, người đồng nghiệp ấy đã trở thành cấp trên của bạn.

Thái độ của kẻ thua cuộc: Bạn bắt đầu "gây khó dễ" và phá bĩnh

người đồng nghiệp cũ của mình. Bằng cách này, bạn đã chứng tỏ cho sếp lớn thấy rằng quyết định của ông là hoàn toàn đúng đắn và bạn không phải là người thích hợp cho vị trí cao hơn.

Thái độ của người thắng cuộc: Hãy phân tích (sau cú sốc ban đầu) những gì mà người đồng nghiệp của bạn đã thực hiện tốt. Hãy thẳng thắn hỏi sếp lớn xem liệu bạn có thể làm gì để giành được cơ hội vào lần sau.

Sếp liên tục đòi hỏi bạn làm thêm giờ

Bạn hiểu rằng chẳng ai được thăng chức nếu họ làm việc với tâm lý "cho hết giờ". Nhưng liệu có phải bạn đang liên tục làm việc mười một tiếng đồng hồ với mức lương rẻ mạt?

Thái độ của kẻ thua cuộc: Để tránh tranh cãi, bạn cố viện lý do để mình không phải làm việc vào buổi tối. Bạn kích động các đồng nghiệp trong phòng phá hoại công ty. Hoặc bạn miễn cưỡng để mình bị bóc lột.

Thái độ của người thắng cuộc: Đừng từ chối quá thường xuyên. Hãy xem sếp của bạn là khách hàng quan trọng nhất và tự nhủ rằng quan hệ làm ăn với ông thật sự rất quan trọng đối với bạn. Nếu cảm thấy quá căng thẳng, bạn nên xin nghỉ một ngày hoặc yêu cầu một quyền lợi khác cho mình. Nếu bạn có thể vừa thể hiện sự tận tụy vừa can đảm bảo vệ quyền lợi của mình thì sếp của bạn sẽ tin tưởng rằng bạn có khả năng quán xuyến được lợi ích của công ty khi ở vị trí cao hơn.

Ngân quỹ của bạn bị cắt giảm

Ở bất kỳ nơi đâu, tất cả mọi người đều đang cố gắng hết mình để tiết kiệm chi phí. Trên thực tế, việc cắt giảm chi phí sẽ giúp ích cho công ty bạn rất nhiều nhưng khi nguồn ngân quỹ của mình bị cắt giảm, có thể bạn lại cho rằng có ai đó đang cố tình chơi xấu mình.

Thái độ của kẻ thua cuộc: Bạn cố gắng lấy lại nguồn tiền bằng cách qua mặt sếp. Bên cạnh đó, bạn làm việc ít đi và không ngừng than vãn.

Thái độ của người thắng cuộc: Hãy tập trung tìm kiếm những giải pháp khác thay thế. Chẳng hạn như nếu kinh phí hỗ trợ đi lại bị cắt giảm, bạn hãy tiến hành liên hệ qua Internet hoặc thư báo. Hoặc bạn cũng có thể tìm kiếm những nguồn tiền mới từ tiền thưởng, tiền tài trợ từ các khách hàng mới. Hãy xem việc cắt giảm

kinh phí như một thử thách để chứng minh năng lực của mình. Tuy vậy, bạn nên thẳng thắn nói rõ những tác động tiêu cực của việc cắt giảm ấy thay vì im lặng chấp nhận.

Sếp phản bác ý kiến của bạn trước mặt các nhân viên khác

Điều này làm tổn thương bạn! Tuy vậy, điều an ủi: đây chỉ là một phần trong cuộc sống của người nhân viên.

Thái độ của kẻ thua cuộc: Bạn trả miếng ngay trước mặt mọi người; hoặc giận dỗi trong suốt thời gian còn lại của cuộc họp; hoặc phàn nàn về cách đối xử không công bằng ấy với những người khác.

Thái độ của người thắng cuộc: Hãy tách cái tôi của bạn ra khỏi các ý kiến cùng kiến nghị của bản thân. Nếu sếp phản đối kiến nghị của bạn thì điều đó cũng không có nghĩa là ông phản đối toàn bộ con người bạn. Nếu cảm thấy cách thể hiện của sếp xúc phạm đến mình thì bạn hãy nói riêng với sếp rằng: " quyết định của ông nhưng tôi có thể chấp nhận nó dễ dàng hơn nếu ông từ chối kiến nghị của tôi theo cách ít mang tính cá nhân hơn". Mark Wöss – nguyên giám đốc điều hành của Bertelsmann, luôn bảo rằng ông rất muốn biết liệu ông có làm tổn thương đến nhân viên của mình không. Tuy nhiên, lần sau bạn cũng nên để tâm đến cách mà bạn đệ trình kiến nghị. Liệu sếp của bạn có xem đó là sự chỉ trích hay không?

Bạn đề xuất tăng lương nhưng bị từ chối

Dù đã làm việc cật lực cả năm nhưng bạn cảm thấy công sức của mình không được ghi nhận qua mức lương hiện tại.

Thái độ của kẻ thua cuộc: Bạn bòn rút hàng hóa trong kho, gọi điện thoại công ty cho những mục đích cá nhân nhiều hơn và bỏ về ngay khi hết giờ làm việc. Hãy cẩn thận! Bạn đang đùa với lửa đấy. Nếu đi quá xa, bạn sẽ bị cảnh cáo và rồi sẽ bị sa thải.

Thái độ của người thắng cuộc: H hỏi sếp của bạn (với thái độ bình tĩn nguyên nhân của việc này là gì. H đề xuất những phương thức làm tăng doanh thu hoặc tiết kiệm chi phí sản xuất để được tưởng thưởng.

Quy luật cơ bản là bạn phải thể hiện sự thấu hiểu của mình đối với vị trí của sếp cùng các giải pháp hiện tại để có thể giải quyết triệt để vấn đề. Đừng quên rằng chẳng ai được tăng lương khi chỉ hoàn thành tốt một hạn mục công việc cả. Nhiều nhất là bạn được một

khoản tiền thưởng mà thôi. Bạn sẽ có mức lương cao hơn khi bạn cống hiến nhiều hơn cho công ty trong tương lai. Hãy dùng thì tương lai trong các lập luận của mình thay vì trông mong vào lòng biết ơn đối với quá khứ.

Bạn có sếp mới

Và mối quan hệ giữa bạn với sếp không được tốt lắm. Ông ấy xem bạn như kẻ thù còn bạn thì lo lắng rằng mình sẽ sớm bị tống ra khỏi phòng cùng với đống đồ nội thất văn phòng cũ.

Thái độ của kẻ thua cuộc: Bạn làm sếp bối rối và giữ kín những kiến thức của mình. Bạn hành động một cách cứng đầu và từ chối hợp tác.

Thái độ của người thắng cuộc: Đừng suy nghĩ quá sâu xa khi sếp mới không thân thiện bằng sếp cũ. Đừng chờ đợi cho đến khi sếp mới gọi đến bạn; hãy nắm thế chủ động và tự giới thiệu về mình. Hãy giải thích phạm vi công việc của mình với sếp và thể hiện sự quan tâm đối với những kế hoạch tương lai của ông. Hãy biến mình thành người không thể thiếu trong công ty theo cách thật nhã nhặn. Nếu sếp mới tuyển thêm một người mà ông ấy biết rõ, đánh giá cao và muốn giao công việc của bạn cho người ấy, thì bạn cần tiến hành quan sát xung quanh để tìm một vị trí mới, ngay ở trong công ty lẫn ở những nơi khác. Bạn sẽ dễ dàng tìm được công việc thay thế hơn khi bạn vẫn còn đang đi làm.

Bạn được giao một nhiệm vụ vớ vẩn

Các công ty không chỉ có những nhiệm vụ cao cả mà còn có "những công việc vớ vẩn" bị đùn đẩy lòng vòng. Và giờ thì nó đến tay bạn.

Thái độ của kẻ thua cuộc: Bạn từ chối hoặc trì hoãn việc tìm hiểu và giải quyết nhiệm vụ khác thường ấy.

Thái độ của người thắng cuộc: Hãy tìm hiểu lý do tại sao công việc ấy lại khiến cho nhiều người không thích đến thế. Dù không thể thoát khỏi nó nhưng bạn cũng đã giành được điểm khi nói ra điều ấy. Các quản lý giỏi luôn muốn nghe lời cảnh báo về những thất bại tiềm tàng. Về lâu dài, họ đánh giá cao những nhân viên dám nói ra sự thật. Nếu thực tế không phải như thế thì chắc chắn sếp của bạn không phải là một ông chủ tốt!

Thành lập một câu lạc bộ những mục tiêu

Hãy thường xuyên gặp gỡ với những người bạn thân có cùng chí hướng để cùng giúp đỡ nhau thành công. Hãy đề ra một chương trình hẳn hoi cho mỗi cuộc gặp gỡ, chẳng hạn như cùng nhau ăn trưa hoặc ăn tối để có dịp trao đổi với nhau về những mục tiêu trong công việc. Chẳng có ai đạt được thành công mà không có mục tiêu cũng như giám sát tiến độ thực hiện các mục tiêu ấy. Thành lập các câu lạc bộ hợp tác là cách thức mới trong chu trình quản trị cấp cao.

Dành một giờ mỗi ngày để suy nghĩ về tương lai

Richard Carlson, tác giả của nhiều cuốn sách bán chạy nhất ở Mỹ, đã kiểm chứng điều này với rất nhiều khách hàng của ông: Sau hai năm kiên trì dành ra một giờ đồng hồ mỗi ngày để trả lời cho câu hỏi: "Làm thế nào để tôi có thể kiếm được nhiều tiền hơn?", các khách hàng của ông đã đạt được sự độc lập về tài chính.

Bạn thật sự cần phải dành trọn một giờ đồng hồ mỗi ngày chỉ để làm mỗi công việc này và không để bản thân bị chi phối. Hầu hết mọi người đều không đạt được mục tiêu tài chính của mình chỉ vì họ đã đầu hàng quá sớm.

Hãy tiếp cận tương lai tuyệt vời của mình mà không tỏ ra sợ hãi hay căng thẳng gì. Hãy tìm hiểu về bản thân củng những khả năng của mình: "Tôi thích làm gì? Tôi giỏi ở lĩnh vực nào? Những kỹ năng nào mà tôi muốn cải thiện?". Hãy cởi mở đối với mọi sự kiện có thể xảy ra: tiếp tục được đào tạo ở trình độ cao hơn, một người sếp mới, một nghề nghiệp mới, một công việc thứ hai và thậm chí là tự kinh doanh.

Hãy đọc tạp chí và sách vở trong một giờ đồng hồ này; hãy xem phim, điện thoại cho bạn bè và đồng nghiệp, đọc các thông báo tuyển dụng. Hãy tiếp tục nâng cao kiến thức bằng những khóa học qua băng mạng, băng ghi hình hoặc sách vở. Hoặc bạn chỉ cần đơn thuần đi dạo một vòng trong khoảng thời gian ấy và mơ mộng về tương lai của mình.

Điều quan trọng là bạn đừng để mình lệch khỏi mục tiêu của một giờ tập trung ấy. Đừng dùng thời gian để nghiền ngẫm về những thất bại trong quá khứ hoặc những khó khăn trong hiện tại. Hãy hiến dâng bản thân cho những điều mà bạn chưa có, nhưng có thể đạt được trong tương lai.

Nếu bạn đang thất nghiệp, hãy mường tượng cảnh bản thân đang ở giữa những người đang có công ăn việc làm đàng hoàng. Nếu

bạn đang mắc nợ, hãy tưởng tượng mình đã thoát khỏi cảnh nợ nần. Nếu bạn đang sống bằng mức lương trung bình, hãy hình dung bản thân mình đang sinh hoạt trong câu lạc bộ của những người có mức lương cao.

Ban đầu, nhiều người đã cười cợt khi nghe về phương pháp một giờ đồng hồ này. Thật khó có thể hình dung bản thân mình trong một vị thế khác. Nhưng mỗi ngày, tất cả chúng ta đều trải nghiệm quá trình đó – chúng ta tin tưởng rằng mình có thể gặt hái được thành công vượt quá khả năng hiện tại của mình. Khi bé, bạn học viết và tin tưởng rằng một ngày nào đấy, những dòng nguệch ngoạc này sẽ trở thành nét chữ viết tay đẹp đẽ. Đây cũng là điều đã diễn ra trong tâm trí bạn khi bạn học cách chơi một loại nhạc cụ hay học một môn thể thao nào đó.

Tiến đến việc thành lập công ty của riêng mình

Đối với nhiều người, mục tiêu về "một cuộc sống đơn giản hơn và hạnh phúc hơn" có liên quan đến giấc mơ không còn phải làm thuê nữa, không còn bị người khác chi phối đến thời khóa biểu và động lực của mình nữa. Đó là giấc mơ về việc tự định đoạt thu nhập của chính mình. Với họ, việc này mãi mãi chỉ là giấc mơ bởi họ không tin tưởng bản thân có thể tự đứng vững trên đôi chân của mình. Thật ra, điều này dễ hơn nhiều so với những gì họ nghĩ.

Chẳng hạn, có thể lúc đầu bạn kịch liệt phản đối ý tưởng tự kinh doanh nhưng hãy thử suy nghĩ về nó xem. Có thể hiện tại, bạn chỉ là một nhân viên nhưng bạn cũng nên tưởng tượng xem mọi việc sẽ thế nào khi bạn tự làm chủ việc kinh doanh của mình. Xu hướng phổ biến của nhiều công ty kinh doanh phát đạt là mỗi nhân viên của họ được xem như một trung tâm sinh lợi nhỏ. Và đây chính là những bước đơn giản hóa cần thiết.

Làm nóng. Bạn không cần phải tiến hành công việc tự kinh doanh ngay lập tức. Trong khi đang làm việc ở vị trí của một nhân viên, bạn hãy xây dựng một nền tảng thứ hai cho mình. Hãy tìm hiểu về bản thân mình, tìm ra đam mê của mình. Bạn thật sự thích làm gì? Điều gì có thể khiến bạn nhảy cẫng lên vì vui sướng? Đây chính là nơi tốt nhất để bạn bắt đầu. Đừng chỉ nghĩ về tiền bạc và các cách thức để kiếm tiền. Nếu không, bạn sẽ lại sa vào những công việc đơn điệu chỉ vì chuyện tiền nong chứ không phải để đáp ứng nhu cầu của bản thân mình.

Tìm một nhà tư vấn. Không nhất thiết bạn phải tìm một chuyên gia trong lĩnh vực này. Ban đầu, hãy thuê một người cố vấn về

thuế đảm nhiệm việc này. Anh ta sẽ giúp bạn làm quen với những bí mật về thuế - chủ đề đầu tiên mà bạn cần nắm vững nếu muốn kinh doanh riêng. Bạn sẽ sớm nhận ra rằng mọi thứ đều dễ dàng hơn nhiều so với điều bạn vẫn thường lo sợ.

Một nhân tố quyết định trên con đường tự kinh doanh là bạn cần biết những ai đã từng kinh doanh trong lĩnh vực bạn chọn và liệu bạn có thể trò chuyện với họ hay không. Hãy học tập gương người thật việc thật để việc chuyển sang phương kế sinh nhai mới của bạn thuận lợi hơn.

Đề ra những mục tiêu cao cho bản thân. Các chuyên gia huấn luyện nhấn mạnh rằng mục tiêu không bao giờ là quá cao; chỉ có thời hạn thực hiện quá ngắn mà thôi. Hầu hết mọi người đều đánh giá quá cao những gì họ làm được trong hai tháng nhưng lại coi nhẹ những gì họ có thể đạt được trong hai năm. Đừng bao giờ đưa ra những mục tiêu xoàng xĩnh!

Đừng để mình bị lu mờ giữa đám đông; hãy là số một trong lĩnh vực mà bạn đã chọn.

Đừng bán sản phẩm. Thay vào đó, hãy bán các giải pháp. Theo thương gia Jörg Knoblauch, quy luật đầu tiên trong kinh doanh là bạn hãy bán một lợi ích. Một cửa hàng bán máy tính cá nhân không bán máy vi tính; họ bán tiện ích tiết kiệm sức lao động. Hãy diễn đạt mục tiêu kinh doanh tương lai của bạn theo cách thật tích cực và tập trung vào khách hàng: "Tôi sẽ tạo ra giá trị cho các khách hàng của tôi...". Mục tiêu của bạn không nên là tối đa hóa lợi nhuận mà là tối đa hóa các lợi ích hữu hình của sản phẩm hay dịch vụ của bạn. Đó là cách duy nhất giúp bạn đạt được lợi nhuận mà bạn khao khát.

Đứng vững bằng tên tuổi của mình. Cái tên tốt nhất cho cơ sở kinh doanh của bạn không phải cái tên kỳ lạ (MegaTurboSysTec), mà chính là tên thật của bạn (Câu lạc bộ tennis John Smith). Nguyên nhân là vì mỗi khi bạn xuất hiện và tên tuổi bạn được nhắc đến có nghĩa công ty của bạn cũng được quảng bá đến mọi người. Thêm vào đó, chẳng có gì tạo được lòng tin cho khách hàng bằng con người bằng xương bằng thịt cả.

Đừng hạ thấp đối thủ. Hãy tạo lòng tin bằng chính sản phẩm và dịch vụ của bạn. Hãy học hỏi từ những điểm mạnh của đối thủ và tránh những lỗi lầm của họ. Đừng nản lòng bởi luôn có đủ khách hàng cho tất cả các nhà cung cấp! Tuy nhiên, đừng bao giờ xoáy vào những điểm yếu của đối thủ khi bạn quảng cáo hoặc thuyết

phục khách hàng. Hãy trình bày về tiện ích của sản phẩm hoặc dịch vụ của bạn sao cho nó có vẻ thật độc đáo và khiến cho khách hàng chẳng cần nghĩ đến việc so sánh với các sản phẩm cùng loại.

Định giá hợp lý. Đừng bao giờ đầu tư vào những chiến lược tặng sản phẩm hoặc bán với giá giới thiệu. Hãy cung cấp những thứ có giá trị tốt hơn đối thủ cạnh tranh của bạn và hãy chúng minh đó là mục tiêu lâu dài của bạn. Hãy định vị bản thân ở phân khúc thị trường cao cấp, nơi mà chất lượng chính là nhân tố quyết định. Nếu chất lượng sản phẩm của bạn nổi trội thì sự cạnh tranh về giá chỉ đứng hàng thứ hai mà thôi.

Hãy tin tưởng vào bản thân. Bạn luôn giỏi giang như những gì bạn nghĩ về bản thân.

Hãy nhìn nhận đúng đắn về bản thân theo hướng tích cực. Hãy tạo ra những công cụ quảng bá của chính mình. Hãy đủ dũng cảm để sử dụng dạng so sánh nhất: "Dịch vụ văn phòng thân thiện nhất trong vùng", "Nhà thiết kế Internet sáng tạo nhất với giá cả hợp lý này"...

Hãy kiên trì. Đừng nản chí vì những thất bại trước mắt. Hãy nhớ rằng tất cả những người thành đạt đều phát hiện và phát triển sức mạnh thật sự của họ từ những thất bại. Walt Disney(5) đã bị 300 ngân hàng khước từ trước khi được ngân hàng thứ 303 đồng ý tài trợ cho dự án Disneyland của ông. Trong một buổi nói chuyện về cuộc đời mình, Winston Churchill(6) đã nói: "Không bao giờ, không bao giờ, không bao giờ được đầu hàng!".

Hãy tiết kiệm. Hãy làm tăng số tiền của bạn bằng cách đầu tư nó thật khôn ngoan. Nội thất văn phòng sang trọng là những đồng vốn chết. Khoản tiền 25.000 đô-la đầu tư từ hai mươi năm trước vào các quỹ bảo hiểm có lãi suất cố định sẽ tương đương với 500.000 đô-la vào thời điểm hiện tại.

Triết lý của công ty bạn: Tình yêu và đam mê. Đừng bao giờ làm những việc mà bạn không thích chỉ vì tiền.

Nếu bạn đánh mất tình yêu cho công việc, hãy ừng lại. Nếu công việc ảnh hưởng đến tình m bạn dành cho người bạn đời của mình hãy chấm dứt nó. Người Mỹ có câu: "Hãy yêu nó, hoặc hãy rời bỏ nó!".

BÍ QUYẾT 9: ĐƯA RA QUAN ĐIỂM CỦA BẠN VỀ SỰ GIÀU CÓ

Điều này bắt đầu trong suy nghĩ của bạn. Hãy thoát khỏi ý nghĩ

rằng sự giàu có có liên quan đến tiền bạc. Thật sai lầm khi phân loại giàu nghèo dựa trên những con số và so sánh mình với người khác! Bất cứ người nghèo nào cũng có thể tìm thấy người nghèo hơn họ. Mỗi người giàu đều biết có một ai đấy nhiều tiền hơn họ. Và chẳng ai nghèo nàn chỉ vì họ không có nhiều tiền cả.

Giàu có và nghèo nàn là những vấn đề thuộc về nhận thức. Sớm muộn gì những người nhận thức được sự giàu có của mình sẽ "giàu có" thật sự về vật chất. Và họ luôn cảm thấy mình giàu có, bất kể trong tay họ có bao nhiêu tài sản chăng nữa.

Bạn có thể trở nên giàu có vào lúc này, tức là ngay thời điểm bạn đọc cuốn sách này. Nó rất đơn giản: Bạn chỉ cần tự nhủ "Tôi giàu có" là được. Nếu không thể nói như vậy ngay lúc này, bạn cũng sẽ không nói được vậy trong mười năm tới, bất luận là bạn kiếm được hay mất mát bao nhiêu tiền. Đối với hầu hết mọi người, sự thấu suốt này mang lại một cảm giác thanh thản tuyệt vời. Nó có nghĩa là cuộc tìm kiếm của họ đã đến hồi kết thúc.

Khi áp dụng những lời khuyên sau đây, bạn sẽ làm chủ được tài sản vật chất của mình và sẽ trải nghiệm sự giàu có ở một góc độ khác.

Hãy viết ra các chi phí của bạn

Đây không phải là công việc kế toán cá nhân. Việc bạn sẽ làm gì với bản danh sách liệt kê ấy là điều không quan trọng. Yếu tố quyết định ở đây chính là việc liệt kê thành văn bản sẽ giúp bạn ý thức được số tiền mà mình đang tiêu xài. Khi đó, tiềm thức của bạn sẽ ngăn chặn những lần mua sắm thiếu suy nghĩ: "Ngày mai nhìn vào danh sách bản chi tiêu của mình, thể nào tôi sẽ hối hận vì đã mua thứ vô nghĩa này cho mà xem!". Hãy giữ mình vừa giàu có nhưng lại vừa khiêm tốn. Đừng để cho ý thức về sự giàu có lôi cuốn bạn vào lối sống phung phí điên cuồng.

Đừng để bị cám dỗ

Hãy trả tiền mặt mọi nơi mà bạn có thể. Thông thường, nhiều người rất thích chi trả bằng thẻ nên họ mất đi cảm giác về số tiền mình đang tiêu xài. Hãy chỉ sử dụng thẻ tín dụng khi bạn phải chi trả một số lượng tiền lớn nhưng lại không muốn ôm cả đống tiền mặt ấy theo bên mình. Khi chi trả, hãy tưởng tượng chiếc thẻ trong tay bạn đang biến thành tiền giấy và bạn đang thanh toán nó tại quầy thu ngân.

Rộng rãi quyên tiền từ thiện

Một nghịch lý liên quan đến tiền bạc là nếu bạn cho tiền những người nghèo khó, bạn sẽ cảm thấy mình giàu có. Việc cho đi có thể giúp bạn giảm thiểu việc tiêu xài. Điều này là do tiềm thức của bạn sẽ khuyên răn bạn tiết chế việc chi tiêu sau khi đã quyên góp từ thiện. Một số gười nghĩ rằng họ sẽ cảm thấy giàu có hơn nếu chỉ tiêu xài cho bản thân: những bộ quần áo thanh lịch, những chuyến nghỉ mát sang trọng. Nhưng khi đó, tiềm thức sẽ mang đến cho họ cảm giác khó chịu về việc họ đã xem cái tôi của mình là trung tâm vũ trụ và sớm muộn gì thì rắc rối liên quan đến tiền bạc cũng sẽ tìm đến với họ. Bạn có thể thấy điều này nếu bạn quan sát kỹ "những người xinh đẹp": họ đánh mất sự sang trọng của mình trong việc thản nhiên phô trương sự giàu có. (Dĩ nhiên cũng có những ngoại lệ, nhưng nhìn chung mọi việc thường diễn ra như thế).

Đừng chỉ quyên tặng cho các tổ chức từ thiện mà hãy trực tiếp giúp đỡ những người nghèo khó. Hãy giúp đỡ mọi người đạt được thành công và điều đó sẽ thúc đẩy bạn mạnh mẽ hơn để gặt hái được điều mình mong muốn. Ngạn ngữ có câu: "Cách tốt nhất để học hỏi là hãy đi dạy".

Hãy ghi nhớ nguyên lý rằng bất cứ ai muốn giàu có thì trước tiên họ phải gieo trồng hạt giống nhân ái. Rất nhiều người chẳng hề biết đến điều này và họ đã gieo hạt giống nghèo khổ bằng cách thể hiện mình là người keo kiệt. Điều này đặc biệt đúng với những khoản tiền boa.

Hãy thử làm việc này: Khi làm thủ tục trả phòng khách sạn, hãy để lại 5 đô-la trong phòng cho người dọn phòng rồi sau đấy tìm cách tiết kiệm lại số tiền ấy (ví dụ: đừng đi uống rượu). Khi cánh cửa phòng khách sạn đóng lại sau lưng, bạn sẽ có một cảm giác thật vô giá – cảm giác thấy mình giàu có.

Hãy xem tài sản thừa kế là một món quà

Thừa kế là một trong những nguyên nhân phổ biến gây ra mâu thuẫn trong gia đình. Các cuộc chiến trong họ hàng thường có nguyên nhân từ việc phân chia một khoản thừa kế lớn.

Trong trường hợp này, Jakob Schneider - chuyên gia tâm lý người Đức - đã đưa ra một lời khuyên hữu ích là hãy xem tài sản thừa kế như là một món quà. Chỉ khi ấy, bạn mới có thể thoải mái bỏ qua phần thừa kế của mình khi mâu thuẫn nội bộ gia đình phát sinh. Những người còn lại sẽ không còn lo nghĩ về khoản thừa kế của bạn nữa và việc đi đến một thỏa hiệp sẽ dễ dàng hơn. Khi xảy ra

mâu thuẫn vì chuyện thừa kế, việc bạn từ bỏ quyền lợi của mình sẽ thiết lập lại hòa bình trong gia đình. Tuy nhiên, nếu bạn từ bỏ quyền lợi của mình và những người khác nghĩ rằng bạn làm như thể để giữ cho mình thanh cao như một tấm gương sáng về đức hạnh thì mối quan hệ của bạn với những người nhận được tài sản thừa kế sẽ rất khó khăn, hay thậm chí bị hủy hoại mãi mãi.

Hãy luôn công bằng trong các giao dịch tài chính

Có một lời khuyên rất đáng chú ý nhưng lại ít được biết đến của Đức Chúa về vấn đề tiền bạc là: "Hãy biến của phù vân thành bạn bè". Rõ ràng, Ngài muốn gửi gắm đến ta thông điệp rằng: việc cân đối tài khoản chẳng có nghĩa lý gì, chính những việc tốt đẹp ta làm bằng tiền của mình mới là điều quan trọng.

Điều này không chỉ đúng với tiền bạc của bạn mà còn đúng với những tài sản bạn quản lý hộ người khác. Một số nhân viên nghĩ rằng việc chèn ép các nhà cung cấp đến giới hạn tối đa của họ và việc vắt kiệt tiền bạc của khách hàng là mối quan tâm hàng đầu của sếp họ. Tuy nhiên, tốt hơn hết là bạn (và công ty của bạn) nên chú tâm nhiều hơn đến mối quan hệ với con người thay vì mối quan hệ giữa những con số. Hãy kết bạn với mọi người bằng cách đối xử với họ thật công bằng trong các vấn đề tài chính. Lòng tốt được đặt đúng chỗ sẽ tạo nên điều kỳ diệu cho mối quan hệ của bạn với khách hàng hoặc những nhà cung cấp hàng hóa, dịch vụ.

Bạn sẽ gieo những hạt mầm khốn khó nếu không giải quyết các hóa đơn hoặc thanh toán đúng hạn. Nếu không chịu trả cho người khác những gì mà người ta đáng được nhận thì bạn cũng sẽ không nhận đượ những điều mình đáng được hưởng. Một cuộc khảo sát ở Mỹ đã cho thấy rằng những công ty nào nhanh chóng thanh toán các khoản thuế, hóa đơn luôn được đánh giá là những công ty ưu tú và thành công nhất.

Bên cạnh đó, hạt giống khốn khó cũng được gieo khi bạn mua những món đồ mà mình không đủ khả năng chi trả. Bạn đã gây ảnh hưởng đến các chủ nợ của mình khi không trả nợ đúng hạn.

Hãy cầu chúc cho người khác những điều tốt lành

Đừng ghen tị khi người khác có được điều họ ao ước. Thay vào đó, hãy cầu chúc cho những điều ấy ngày càng gia tăng. Hãy cầu chúc cho họ có được sự khỏe mạnh và may mắn hơn. Điều này đặc biệt đúng với những người giàu có hơn bạn. Việc chân thành cầu chúc cho một người xin ăn trở nên giàu có chẳng có gì đáng nói cả.

Nhưng việc cầu chúc này sẽ khó khăn hơn khi bạn áp dụng nó với ông chủ hoặc một triệu phú.

Hãy suy nghĩ tích cực về tiền bạc

Dù hiện tại bạn đang mắc nợ hoặc không biết làm thế nào để kiếm sống thì cũng đừng lên án tiền bạc và sự giàu có. Đừng nuôi nấng lòng ghen ghét hay tị hiềm đối với những người giàu sang hơn bạn. Điều bạn nghĩ sẽ trở thành sự thật: Nếu bạn ghét tiền bạc và sự giàu có thì những thứ ấy sẽ không bao giờ đến với bạn. Một người ghét tiền bạc cũng sẽ suy nghĩ rất tiêu cực về bản thân và năng lực làm việc của mình. Vì không tự tin nên anh ta chẳng bao giờ kiếm ra tiền - và thế là cái vòng lẩn quẩn ấy cứ tiếp diễn.

Hãy nhìn thẳng vào vấn đề. Công việc của bạn chính là những gì bạn nghĩ về nó. Các khách hàng của bạn đúng như những gì bạn nghĩ về họ. Và tình hình kinh tế sẽ diễn ra theo cách bạn nghĩ về nó.

Hãy nghĩ thế giới này luôn phong phú

Nguyên tắc cơ bản của tự nhiên chính là sự phong phú. Hàng triệu con tinh trùng được tạo ra dù chỉ có một con được sử dụng. Vũ trụ bao la vô cùng và đã tồn tại lâu không thể hình dung nổi. Hãy tin tưởng rằng mọi thứ đều có đủ cho tất cả mọi người.

Tất nhiên, không thể xảy ra trường hợp tất cả mọi người đều trở thành triệu phú nhưng đừng xem người giàu có là người đã bóc lột bạn. Hãy xem họ là khách hàng tiềm năng hoặc là người đóng góp lớn lao cho xã hội. Hãy xem bản thân là người có quyền chia sẻ sự phong phú của các tạo vật trong thế giới này.

Bạn là người quyết định tình hình tài chính thực tế của mình

Đôi khi bạn cảm thấy dường như cuộc sống và tất cả mọi người đang cùng chống lại bạn. Nhưng đó không phải là sự thật. Cuộc sống đơn thuần chỉ là cuộc sống. Nguyên do duy nhất để cuộc sống có vẻ như đang chống lại bạn xuất phát từ suy nghĩ của chính bạn về cuộc sống. Và cách suy nghĩ của bạn tác động đến thực tế cuộc sống nhiều hơn những gì bạn có thể tưởng tượng.

Các vấn đề về tài chính cũng diễn ra theo quy luật trên. Đôi khi bạn có cảm tưởng như tiền bạc có ở khắp mọi nơi nhưng chẳng bao giờ đến với bạn. Khi bạn tin tưởng vào điều này thì thực tế sẽ diễn ra đúng như vậy. Tiềm thức sẽ khiến bạn cư xử theo cách gây tổn hại đến sự nghiệp của mình và đầu tư tiền bạc một cách thiếu

khôn ngoan...

Hãy xem bản thân là một diễn viên trong cuộc sống thay vì là một nạn nhân. Hãy luôn giữ óc khôi hài, giống như nữ diễn viên Mae West, người đã phát biểu rất rõ ràng về tiền bạc: "Tôi đã từng giàu có và cũng đã từng nghèo túng. Nhưng hãy tin tôi đi, giàu có luôn tốt hơn nhiều".

Trở nên giàu có bằng cách tiết kiệm

Hãy thử đùa giỡn với ý nghĩ này: Liệu cuộc sống có đơn giản hơn không nếu bạn sống bằng tiền lãi tiết kiệm và làm một công việc mà bạn yêu thích hay nếu bạn có thể dâng hiến toàn bộ tâm lực của mình cho người khác mà không cần lo lắng về tiền bạc?

Hãy tiết kiệm một khoản tiền nhất định vào đầu mỗi tháng. Đây là lời khuyên của cố vấn về vấn đề tài chính - Bodo Schäfer. Tuy nhiên, ông đề nghị thay thế từ "tiết kiệm" bằng một cách diễn đạt khác: "trả cho bản thân mình". Hãy ấn định một khoản tiền được trích ra khỏi tài khoản của bạn vào đầu mỗi tháng. Đây là cách duy nhất để chắc rằng bạn không sử dụng số tiền ấy vào mục đích khác. Những người tiết kiệm theo kiểu "để lại vào cuối tháng" thường chỉ có một tài khoản rỗng mà thôi.

Hãy biết tận dụng lãi kép. Với một phương pháp tiết kiệm thông minh, bạn sẽ ngạc nhiên về sự kỳ diệu của hiệu ứng lãi kép. Nếu bạn để dành được khoảng 500 đô- la mỗi tháng và tìm được một nơi đầu tư có mức lãi suất 12% (đây là mức lãi suất phổ biến của hầu hết các loại quỹ góp vốn cổ phần trong vài thập kỷ qua), thì sau hai mươi mốt năm, bạn sẽ có 500.000 đô-la. Phần tài sản này có thể cho bạn một mức thu nhập hàng tháng khoảng 5.000 đô-la trong khi phần vốn vẫn còn nguyên đấy. Những con số này đẹp như mơ, và trong những năm gần đây, chúng còn đẹp hơn rất nhiều! Dù kinh tế có bị khủng hoảng chăng nữa việc gầy dựng cho mình một gia tài theo cách làm đó vẫn là một chiến lược tốt. Hầu hết các quỹ hưu trí ở Mỹ đều dựa trên chiến lược này. Những khoản tiền lớn sẽ tiếp tục chảy vào nền kinh tế và giữ cho nó hoạt động liên tục.

Việc làm rõ các cấp độ tiền bạc của kim tự tháp cuộc đời có thể mang đến cho bạn một phép màu nhỏ. Như chúng tôi đã nhấn mạnh, tiền bạc không chỉ là một phương tiện thanh toán. Mối quan hệ giữa bạn với tiền bạc là một khía cạnh quan trọng trong tính cách của bạn đồng thời nó còn là một bước tiến dài trên con đường tiến đến cuộc sống đơn giản và hạnh phúc. Tiếp theo,

chúng ta sẽ tiến đến với một khía cạnh khác gần gũi với bạn hơn: Cách bạn quản lý thời gian của mình.

Chương 3

TẦNG 3 CỦA KIM TỰ THÁP ĐỜI BẠN: ĐƠN GIẢN HÓA THỜI GIAN

Bí quyết 10:

Phân chia các hoạt động của bạn

Bí quyết 11:

Giải thoát cuộc sống của bạn khỏi chủ nghĩa hoàn hảo

Bí quyết 12:

Giải tỏa căng thẳng bằng cách kiên quyết nói "Không"

Bí quyết 13:

Sống chậm

Bí quyết 14:

Thỉnh thoảng hãy bỏ trốn

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Đêm thứ tư

"Đến tầng này thì vấn đề tiền bạc đã rất khác và mọi thứ ở bên dưới trông rất vô hại một cách khôi hài". Ý nghĩ này sẽ xuất hiện trong đầu bạn khi bạn tìm được đường lên tầng thứ ba của kim tự tháp cuộc đời mình. Giờ thì bạn đã chuẩn bị tâm lý để đối mặt với những cảm xúc ở tầng này và đột nhiên một ý nghĩ lóe lên trong

tâm trí bạn: Có lẽ kim tự tháp cuộc đời bạn chẳng có gì cả ngoài những cảm xúc.

Nhưng khi nhìn kỹ hơn vào tầng thứ ba, bạn sẽ nhận ra rằng không đúng như thế. Bạn không ngớt ngạc nhiên khi nhìn thấy một chuỗi những hình ảnh mới lạ, những biểu tượng cùng những câu chuyện xuất phát từ sâu thẳm tâm hồn bạn. Các bức tường của tầng thứ ba được xây dựng bằng đá tổ ong kỳ lạ, giống như ngà hoặc sa thạch. Bạn nhận thấy mình đang bước đi trên những hạt cát giòn. Bạn nhìn thấy một chất bột trắng chậm rãi chảy ra từ những cái lỗ trên tường. Bạn thận trọng cảm nhận bức tường và nhận ra rằng lớp cát dưới chân mình cũng xuất phát từ chính các bức tường này. Một ngày nào đấy, những bức tường này sẽ không còn vững chãi nữa và sẽ bị vỡ nát. Lần đầu tiên bạn nhận thức được rằng kim tự tháp này không tồn tại mãi mãi mà chỉ giới hạn trong cuộc đời của bạn mà thôi.

Nhưng những bức tường của tầng thứ ba trông vẫn rất chắc chắn. Trên tường có một số những vật nặng được treo lơ lửng, những hình thù kỳ lạ, những gương mặt nhăn nhó, các kết cấu đầy màu sắc và những khối đá màu xám sẫm. Rất nhiều thứ đang chuyển động và linh cảm mách bảo bạn rằng đây là những hoạt động, công việc, trách nhiệm, sở thích cùng những ưu tiên của bạn. Trong đó, có một số thứ khiến bạn cảm thấy nặng nề còn những thứ khác lại mang đến cho bạn cảm giác nhẹ nhõm và thích thú.

Bạn muốn có một chiếc đồng hồ treo ở tầng thứ ba này và rồi nhận ra có rất nhiều đồng hồ nằm cách xa nhau đang không ngừng xoay chuyển tựa như các vệ tinh. Bạn hiểu rằng kim tự tháp cuộc đời mình không chứa bất kỳ loại đồng hồ đeo tay hay đồng hồ điện tử nào cả. Dù tìm mọi cách để nắm bắt những chiếc đồng hồ ấy nhưng bạn vẫn không thể chạm hay tác động đến chúng được. Nhưng bạn lại phát hiện ra rằng với những hình ảnh trên tường, bạn không chỉ chạm vào mà còn có thể di chuyển chúng một cách dễ dàng. Điều đó khiến bạn ngạc nhiên vô cùng bởi bạn cho rằng chúng phải được gắn chặt để không bị xê dịch. Và đến đây, bạn biết được nhiệm vụ của mình ở tầng thứ ba này là gì.

Mục tiêu đơn giản hóa ở tầng 3

Học cách quản lý thời gian một cách chủ động.

Khi nhìn vào chủ đề thời gian, ta hiểu rằng đây chính là nguồn tài nguyên được phân bổ rõ ràng và công bằng hơn mọi thứ khác: mỗi người đều có hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Thế thì tại sao một số

người lại "không có thời gian" trong khi những người khác thì chán chường với chuỗi thời gian dài dằng dặc của mình? Chính cách diễn đạt đã khiến ta bị sai lạc: Khi một ai đó bảo rằng họ "không có thời gian" thì sự hỗn loạn không nằm ở thời gian mà chính ở những công việc của họ. Họ có quá nhiều việc phải làm trong một ngày, từ những việc to tát đến những việc vụn vặt. Sự đơn giản hóa không có nghĩa là "tiết kiệm thời gian" mà phải là "tiết kiệm các công việc". Đây không phải là vấn đề quản lý thời gian. Đây là vấn đề về quản lý chính bản thân bạn.

Đó là bí mật của tầng thứ ba trong kim tự tháp cuộc đời bạn: Ở một khía cạnh nào đấy, bạn đã tạo ra một con đường bằng cách loại bỏ các hoạt động không cần thiết và dành ưu tiên cho một số hoạt động khác. Khi cảm nhận được cảm giác vẻ vang của việc làm chủ được thời gian của mình, bạn sẽ có động lực để tiến thêm được một bước trên con đường đơn giản hóa.

BÍ QUYẾT 10: PHÂN CHIA CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA BẠN

Bí quyết của những người hạ và thành đạt nằm ở khả năng tập hoàn toàn vào một công việc n định của họ. Dù có rất nhiều việc phải lo nghĩ nhưng họ vẫn tìm ra phương pháp để chúng không cản trở lẫn nhau và thiết lập nên trật tự trong nội tâm của mình. Và trật tự này khá đơn giản: Những việc quan trọng nhất phải được làm trước tiên!

Trên lý thuyết thì điều này nghe có vẻ dễ dàng, nhưng trên thực tế, mọi chuyện lại rất khác. Có thể bạn đã cố gắng sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các công việc của mình nhưng lại gặp thất bại vì những chuyện nhỏ nhặt không lường trước được. Hãy biến đơn giản hóa thời gian thành một lĩnh vực mới của việc quản lý bản thân bạn.

Sự đơn giản tuyệt đối

Hãy đưa ra thứ tự ưu tiên cho các công việc chuyên môn và công việc cá nhân của bạn theo thứ tự số 1 là những công việc cực kỳ quan trọng, và tiếp đến là số 2, số 3, số 4…. Đôi khi, thứ tự ưu tiên sẽ được thiết lập dựa trên mức độ cấp bách về thời gian. Tuy vậy, bạn cũng đừng tin tưởng tuyệt đối vào tiêu chí này bởi không phải mọi thứ cấp bách đều thật sự quan trọng. Vị trí đầu tiên phải là dành cho những việc có khả năng mang đến lợi ích trên mức trung bình, có tiềm năng phát triển hoặc được nhiều người để ý. Điều mới lạ trong con đường đơn giản hóa chính là không thỏa hiệp. Mỗi ngày, bạn chỉ nên chọn ra một việc cho ưu tiên 1.

Nếu bạn cố gắng đảm nhiệm hai nhiệm vụ cùng lúc thì nguồn năng lượng của bạn sẽ bị tiêu tan ngay lập tức. Cho dù chỉ cố gắng giải quyết công việc thứ hai ấy trong đầu thì bạn cũng đang làm suy yếu sức mạnh nội tại của mình. Chính vì thế, bí quyết ở đây là bạn phải tách biệt việc ưu tiên ra khỏi các công việc tiếp theo đó càng xa càng tốt. Để làm được điều đó, bạn có thể tham khảo hai kỹ thuật sau đây.

Dành thời gian cho những việc quan trọng

Hãy thỏa thuận rõ ràng với những người đang chờ đợi bạn hoàn thành các công việc mà bạn đã liệt vào hạng thứ 2, 3, hoặc thấp hơn. Hãy dành thời gian cho việc ưu tiên hàng đầu. Đừng đưa ra những kỳ hạn thiếu thực tế bởi nếu không, bạn sẽ lại rơi vào cái vòng lẩn quẩn.

Bạn sẽ nhận được những cuộc điện thoại với điệp khúc cũ rích: "Nhưng anh/cô đã hứa với tôi ...". Hãy giữ bình tĩnh và đừng để mình bị đe dọa. Hãy nói lên sự thật: việc ấy không thể nào hoàn thành sớm hơn được. Nguy cơ mất khách hàng theo cách ấy hoặc nguy cơ bị đuổi việc thường không cao như mức nhiều người vẫn tưởng.

Về lâu dài, mọi việc sẽ tệ hại hơn nếu bạn không hoàn tất được công việc theo đúng kỳ hạn mà bạn đã hứa. Điều quan trọng là bạn phải giữ cho đầu óc mình được sáng suốt đối với những việc nằm trong ưu tiên 1. Đó là nguyên tắc của việc dành thời gian cho những điều quan trọng.

Hành động chống lại sự quấy nhiễu

Hãy tránh xa những điều quấy nhiễu (ví dụ: bằng cách chuyển sang một phòng làm việc khác; xem Bí quyết đơn giản hóa 14) và hãy bắt đầu ngày mới bằng công việc ưu tiên số 1. Đừng cho phép bất cứ sự quấy nhiễu nào xen vào công việc của bạn. Hãy trì hoãn những công việc mà bạn thích làm nhất, chẳng hạn như kiểm tra thư, lướt web, tưới hoa, đặt mua những chú gấu teddy mới...

Chỉ thưởng cho bản thân những hoạt động dễ chịu khi đã hoàn tất giai đoạn đầu tiên của công việc số 1. Hãy tự an ủi bằng câu nói: "Vạn sự khởi đầu nan" nhưng đồng thời bạn phải tự mang đến động lực cho bản thân. Có thể ban đầu, bạn cảm thấy cuộc sống của mình như một chiến trường, nơi mà bạn cần phải nắm thế chủ động. Nhưng sau một thời gian, mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Đó là nguyên tắc của việc tập trung đề phòng có ý

thức.

Bạn sẽ nhận ra rằng khi tập trung vào một công việc, bạn có được nguồn sức mạnh mà trước đây bạn không hề biết. Hãy tưởng tượng: Bạn tham gia một cuộc thi tài trong hội chợ và phải m chú heo thật nặng chạy qua đoạn đường dài hơn chín mươi mét. Nếu cố gắng ôm cả hai con cùng lúc thì bạn sẽ khó bề cán đích được. Trong

khi đó, nếu bạn cột một con lại rồi ôm lấy con kia, dồn hết sức lực bế nó chạy đến đích. Sau đó bạn nghỉ mệt một lát rồi chạy trở lại để ôm nốt con còn lại chạy đến đích thì bạn có thể hoàn thành được phần thi của mình trong những tràng vỗ tay vang dội từ khán giả!

Ăn mừng thành công của bạn

Khi đã giải quyết xong công việc số 1, hãy ăn mừng thành công ấy. Bạn có thể ăn mừng một mình hoặc cùng với người khác. Bạn có nằm dài trên bãi cỏ, rong ruổi trên khắp các con đường, uống bia hoặc cùng người bạn đời chức một buổi tiệc nho nhỏ. Hãy để bản thân ợc nếm trải cảm giác hoàn thành được một iệc gì đấy và hãy tận hưởng nó.

Bất luận có bao nhiêu công việc khẩn cấp khác đang chờ đợi thì đây vẫn là khoảng thời gian mà bạn nên dành cho trải nghiệm tích cực của mình mà thôi! Đừng để bất cứ ai cướp đi khoảnh khắc hạnh phúc này của bạn, nhất là chính bản thân bạn! Đây là điểm quan trọng nhất trong kế hoạch đơn giản hóa thời gian.

Nếu không thực hiện được điều này, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống của mình như một gánh nặng và công việc thật buồn tẻ. Hãy thử nguyên tắc ăn mừng cuộc sống, tốt nhất là ngay từ hôm nay.

BÍ QUYẾT 11: GIẢI THOÁT CUỘC SỐNG CỦA BẠN KHỎI CHỦ NGHĨA HOÀN HẢO

"Chỉ khi nào tôi trở nên thon thả hơn, đẹp hơn, giàu hơn, thông minh hơn, thì tôi mới hạnh phúc hơn được" là giấc mơ và là nỗi thất vọng của không ít người. Điều này đã được Enid Howarth và Jan Tras(7) ở Albuquerque(8) khám phá ra. Cả hai nhà tư vấn này đều cho biết rằng ước mơ về một cuộc sống hoàn hảo là một ảo tưởng hết sức nguy hiểm. Họ khuyên tốt hơn hết là ta hãy tiến đến một cuộc sống tuy không hoàn hảo, nhưng hạnh phúc và thư thái. Cuộc sống có những chỗ không được như ý, những khuyết điểm, những góc tối và những thời điểm cam go. Chỉ những ai

chấp nhận được thực tế này và tìm cách hòa hợp với nó nhất thì mới có thể có được một cuộc sống viên mãn, trọn vẹn.

Dù cuộc sống cũng có nhiều hoạt động mà nếu mắc sai sót, ta phải trả giá rất đắt, chẳng hạn: lái xe, băng qua đường, sử dụng thuốc. Nhưng thực tế, cuộc sống không phải chỉ có những việc như thế. Nghiên cứu của Đại học New Mexico đã cho thấy rằng sự kỹ lưỡng quá mức không chỉ khiến cho nhiều người phát bệnh mà nó còn gây ra tổn hại không nhỏ về kinh tế. Những ai biết dung hợp giữa sự bừa bộn và sự hoàn hảo sẽ sống một cuộc đời đơn giản hơn, hạnh phúc hơn và cũng tiết kiệm được nhiều tiền hơn.

Nguyên tắc "Tốt hơn là ngay lập tức"

Nguyên tắc này có thể được chứng minh rất rõ ràng trong tình huống phổ biến sau đây: B nhìn thấy một đám bụi bẩn bám ở góc phòng. Phản ứng 1: Bạn thở dài và nghĩ rằng đã đến lúc tổng vệ sinh cho căn nhà; nhưng bạn vẫn để yên đống bụi ở đấy vì cho rằng nó cũng chỉ là "một giọt nước trong đại dương" mà thôi. Phản ứng 2: Bạn dọn dẹp ngay đám bụi bẩn ấy đi.

Phản ứng 1 là phản ứng của sự cầu toàn. Thật ra, có thể đó chính là giải pháp tốt nhất bởi vì nếu có bụi bẩn ở đây thì có nghĩa những chỗ khác cũng sẽ có bụi bẩn. Nhưng thông thường, hành động hoàn hảo mà bạn lên kế hoạch đó sẽ khó diễn ra sớm nên đống bụi bẩn ấy vẫn không được giải quyết.

Phản ứng 2 là giải pháp đơn giản và thiết thực. Nó có hai ưu điểm hấp dẫn: đám bụi bẩn được giải quyết ngay lập tức và giúp cho công việc tổng vệ sinh sau này của bạn được nhẹ nhàng hơn.

Khi tham gia huấn luyện cho các nhà quản lý về chất lượng tổng quát, cố vấn kinh doanh người Thụy Sĩ - Samuel Brunner - đã nhấn mạnh: "Chỉ tốt đủ mức cần thiết" và không cần tốt hơn như thế. Thoát khỏi chủ nghĩa hoàn hảo yêu cầu phải có lòng can đảm để bỏ qua lỗ hổng và để ứng biến.

Người mắc sai lầm sẽ trở thành người thắng cuộc

Một quan điểm khác đã đóng góp cho sự phát triển của chủ nghĩa cầu toàn và được nhiều người tiếp thu: "Nếu tôi không làm mọi việc đúng đắn một cách tuyệt đối thì tôi là kẻ thất bại". Tuy nhiên, các phát minh vĩ đại nhất lại chính là kết quả của rất nhiều lần thí nghiệm thất bại kèm theo ý chí và khát khao thành công không mỏi mệt của các nhà khoa học. Sai lầm chính là cơ hội để ta học hỏi và làm việc tốt hơn vào lần sau.

Lời khuyên đơn giản hóa: Hãy học cách trân trọng những sai lầm của bản thân. Hãy quan sát người khác: Sai lầm của họ thường chính là những điều thú vị nhất về họ. Hãy tự nhủ với bản thân: "Những sai lầm của tôi khiến tôi trở nên độc đáo và có giá trị". Hãy đứng trước gương, nhìn vào chính mình với lòng kiêu hãnh tỏa sáng và nói thật to: "Tôi đứng vững trên những lỗi lầm của mình". Chẳng hạn, bạn có thể viết những bản báo cáo rất hay nhưng chẳng bao giờ nộp đúng hạn cả. Bạn có thể là một nhà tổ chức đặc biệt giỏi nhưng lại ôm đồm quá nhiều việc. Bạn làm việc với sự kiên trì hiếm có nhưng đôi khi công việc ấy thật ra chẳng đáng để bạn bỏ công.

Hãy tỏ lòng biết ơn đối với những người đã bỏ qua cho lỗi lầm của bạn. Hãy chấp nhận sự không hoàn hảo của mình. Các bài tập sau đây có thể giúp bạn phá vỡ chủ nghĩa cầu toàn quá mức.

Danh sách 14 điều. Nếu bạn cảm thấy mình là kẻ thất bại, hãy lập một danh sách gồm 14 điều mà bạn đã làm trong ngày hôm nay. Bạn đã pha được một bình cà phê ngon tuyệt, bạn đi xuống cầu thang mà không bị vấp té, bạn lái xe mà không gây ra tai nạn, bạn đã học được chương trình xử lý văn bản trên máy vi tính…

Lướt qua các hình ảnh. Mỗi ngày, bạn hãy chụp một bộ ảnh về những khoảnh khắc đẹp trong đầu mình, một tác phẩm thành công, một lời khen ngợi… và hãy ngắm lại những hình ảnh tưởng tượng ấy vào buổi tối, khi bạn đang thư giãn trong bồn tắm hoặc đang nằm trên giường ngủ.

Hãy kể về những việc hư hại. Hãy tận hưởng những lỗi lầm của mình. Hãy nói với người khác về các lỗi lầm ấy bằng cách đưa nó vào những câu chuyện vui vẻ. Nhiều người thích lắng nghe việc người khác đã làm mọi thứ rối rắm như thế nào. Nỗi bất hạnh của ngày hôm nay sẽ trở thành chuyện thường tình vào ngày mai! Hãy thử áp dụng cách làm này. Không những không đánh mất lòng tự trọng của mình mà bạn còn nhận được tình yêu thương của mọi người.

Ngày "không hoàn hảo nhưng hạnh phúc". Hãy cho phép bản thân có những khoảnh khắc không hoàn hảo, hoặc thậm chí hãy c tình tạo ra một ngày không hoàn hảo. Hãy mặc một bộ quần áo không phù hợp hoặc đi làm với cái quần chưa ủi. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ. Khi được h đấy, hãy trả lời: "Tôi không biết". Hãy g thoại nhầm số và nói: "Xin lỗi!".

Những ngày thất bại có chủ ý như thế sẽ giúp tiềm thức của bạn

được thư giãn và hình thành nên ý nghĩ rằng mỗi này đều phải tiến bộ hơn. Nhưng thật ra bạn không cần phải như thế! Hãy bắt đầu trân trọng những nhịp đập thong dong của trái tim mình cùng vòng quay bình thường của cuộc sống.

Không phải mọi thứ đều có thể

"Hoàn hảo là điều có thể đạt được" là câu nói hoang đường trong xã hội ngày nay nhưng lại ghim sâu vào tiềm thức của chúng ta qua các mẩu quảng cáo: căn nhà hoàn hảo, cơ thể hoàn hảo, kế hoạch tài chính hoàn chỉnh cho những năm vàng son.

Tuy nhiên, trên thực tế, sự hoàn hảo là hiếm khi xảy ra và thường có được là nhờ may mắn. Thậm chí, ngay cả những hệ thống đ (chẳng hạn như các phương tiện vận chuyển trong không gian) cũng không hoạt động tốt 100%. Các hệ thống ấy chỉ hoạt động (gần như) hoàn hảo bởi vì chúng đều rất phức tạp, có cấu trúc rườm rà – các nhà thiết kế đã sẵn sàng cho mỗi chức năng không hoàn hảo.

Các nhà sản xuất xe hơi c biết có nhiều người mua xe mới muốn đổi toàn bộ các bộ phận hoặc thậm chí là cả chiếc xe chỉ vì một vài sai sót rất nhỏ. Nhiều người cũng kỳ vọng sự hoàn hảo tuyệt đối như thế đối với bản thân mình. Họ mang theo trong nội tâm sự phán xét tàn nhẫn. Tiếng nói ấy tác động lớn đến họ mỗi khi họ đi ngủ, thức giấc hay lúc họ phạm sai lầm: "Đáng ra ngươi phải làm tốt hơn"; "Ngươi có thể làm tốt hơn" hoặc "Thật đáng xấu hổ!".

Giải pháp đơn giản hóa: Đừng cố gắng trở nên hoàn hảo. Thay vào đó, hãy thật bản lĩnh và độc đáo. Hãy giải phóng bản thân để đến với sự bình thường thoải mái nhất. Dù ít dù nhiều thì bạn cũng đã chung sống cùng lỗi lầm của người khác. Vậy thì hãy cao thượng với bản thân bạn. Hãy vặn nhỏ âm lượng của những lời phán xét trong nội tâm mình. Hãy bảo với nó rằng: "Tôi có thể nghe thấy anh rồi; anh không cần phải hét lên đâu".

Hãy tưởng tượng sự phán xét trong bạn là một con người thật. Hãy vẽ một bức phác họa, hay nặn một bức tượng bằng đất sét về nó. Hãy nhìn vào đó để xem sự phán xét xấu xí đến mức nào. Sau đó, hãy dành cho sự phán xét của bạn vị trí xứng đáng với nó: đặt nó vào một chiếc hộp đựng đồ cũ hoặc vứt nó xuống nhà kho. Bạn không thể giết chết hoặc bịt miệng sự phán xét trong nội tâm mình nhưng bạn cần cho thấy rằng nó không phải là ông chủ của cuộc đời bạn.

Hãy nghĩ ra những câu nói hài hước để mô tả về bản thân mình. Và đây là một số gợi ý: "Tôi là người có năng lực, dễ thương, thông minh; và tôi là người không hoàn hảo"; "Các giai đoạn phát triển của cuộc đời tôi: hoàn hảo, đã từng hoàn hảo, không hoàn hảo"; "Tôi không hoàn hảo và tôi thành công với sự không hoàn hảo ấy mà chẳng cần phải cố gắng gì"; "Tôi không hoàn hảo – đó là bản chất con người tôi"…

Bạn có giá trị hơn nhiều so với những gì bạn làm được

"Bạn chính là những gì mà bạn gặt hái được" là niềm tin của rất nhiều nhà huấn luyện - một sự thật g hoàn toàn đúng và rất nguy hiểm. Đương nhiên, những người năng động và có trách nhiệm với bản thân sẽ có cảm nhận về cá nhân và về xã hội mạnh mẽ hơn những người sống thụ động. Nhưng nếu định nghĩa về bản thân bằng những gì mình đã làm thì ta đã không để cho bản thân và những người xung quanh có cơ hội thưởng thức nét cá tính của mình. Trên con đường đơn giản hóa, bạn sẽ liên tục nhìn thấy những dấu hiệu chứng tỏ rằng: "Bạn có giá trị hơn nhiều so với những gì bạn làm được".

Nếu công việc chiếm toàn bộ thời gian của bạn thì có nghĩa là bạn chưa biết cân bằng cuộc sống của mình. Hãy dùng bài kiểm tra nhỏ sau đây để xét xem liệu bạn có bị đẩy đi quá xa trạng thái cân bằng trong cuộc sống hay không. Bạn chỉ hạnh phúc khi dâng hiến bản thân một cách thích hợp cho tất cả các lĩnh vực của cuộc sống.

Bài kiểm tra

Hãy chọn những câu đúng với bạn:

• Tôi luôn bận rộn.

• Đôi khi tôi làm việc quá sức.

• Buồn chán: Tôi chẳng hề có khái niệm về nó.

• Kiệt sức làm ảnh hưởng đến tâm trạng của tôi.

• Thời khóa biểu của tôi luôn kín mít và tôi không thể để xảy ra bất kỳ sai sót nào.

• Tôi thường bị đau ở cổ, vai và lưng.

• Tôi thường kinh ngạc về tốc độ làm việc nhanh chóng của mình.

• Tôi thích cảm giác an toàn về tài chính.

Nếu bạn chọn nhiều hơn một câu trong những câu trên thì có thể là bạn đang quá tin tưởng những gì mình có thể làm được: đặt mục tiêu thật cao, phấn đấu với quyết tâm bền bỉ, kiếm thêm thật nhiều tiền.

Giải pháp đơn giản hóa: Khi sắp xếp cuộc sống của mình, hãy bao gồm cả cơ thể của bạn, mối quan hệ với những người xung quanh; tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống cùng với niềm vui, động lực làm việc và gặt hái thành công. Thi thoảng, hãy vượt ra khỏi những luật lệ khắt khe của chính mình. Hãy làm một việc gì đấy khiến bạn thật hạnh phúc. Hãy cố tình dành thời gian cho những việc không tạo ra tiền bạc hoặc danh vọng mà chỉ đơn thuần vì niềm vui. Hãy lắng nghe người thân, bạn bè và bản thân đồng thời hãy đáp ứng những mong muốn của họ.

Hạ thấp giới hạn chịu đựng căng thẳng của bạn

"Tôi có khả năng đối phó với sự căng thẳng" được xem là một lời phát biểu tích cực trong thế giới công việc. Những người có thể đương đầu với áp lực mà vẫn giữ được bình tĩnh luôn được xem là nh gương sáng. Hầu hết sách báo và các buổi hội thảo về chủ đề kiểm soát chứng căng thẳng đều dạy ta phương pháp để nâng cao giới hạn chịu đựng căng thẳng của bản thân. Trong khi đó, con đường đơn giản hóa thì đi theo hướng ngược lại: Hãy ủng hộ sự yếu đuối của bạn.

Có một quy luật tự nhiên trong lĩnh vực tâm lý học, tương tự như trong vật lý học: Mức độ căng thẳng mà bạn đã chịu đựng tương ứng với khả năng đương đầu với sự căng thẳng của bạn. Những ai có thể giải quyết chứng căng thẳng (và công khai tuyên bố điều đó) sẽ có thêm nhiều căng thẳng để giải quyết, cho đến ngày bị suy sụp hoàn toàn.

Hãy thận trọng lưu tâm đến các dấu hiệu cho thấy bạn đang bị căng thẳng vượt quá khả năng chịu đựng của mình. Vì những tín hiệu này có thể đến từ nhiều khía cạnh khác nhau của cuộc sống, nên có thể bạn sẽ không nhận ra mối liên hệ ngay từ đầu. Bạn bị ốm (có vấn về về tim, dạ dày, hoặc lưng). Khi cuộc sống hôn nhân của bạn gặp rắc rối, việc ly hôn có thể sẽ xảy ra và ảnh hưởng đến các con bạn. Khi tâm trạng u uất, bạn tìm kiếm lối thoát trong rượu, ma túy và các chất gây nghiện khác.

Hãy cho phép bản thân được yếu đuối

Nếu bạn có bất cứ dấu hiêu n những triệu chứng vừa nêu, hãy thay đổi cách sống của mình và hãy thôi khoan dung đối với các chứng căng thẳng. Hãy thẳng thắn nói rằng: "Tôi không thể xoay xở được việc ấy", ngay cả khi bạn có thể làm được bằng cách tập trung mọi nguồn lực của mình, như cách bạn đã từng làm trong quá khứ. Hãy cởi mở khi nói về các vấn đề của mình và tìm kiếm người giúp đỡ. Hãy cho phép bản thân được nghỉ ngơi, giống như khi bạn bị bệnh. Trong trường hợp thật sự cần thiết, hãy đánh cắp thời gian cho bản thân. Hãy rời văn phòng sớm hơn. Hãy đi dạo một vòng trên đường về nhà. Hãy dành thời gian để ở một mình và giữ khoảng cách với những căng thẳng trong công việc cũng như những khó khăn riêng tư.

Đừng tiếp tục thực hiện mọi yêu cầu của những người xung quanh. Khi đó, bạn sẽ nhận ra rằng hệ quả của việc này chẳng hề nghiêm trọng như bạn lo nghĩ mà thậm chí, người bạn đời của bạn còn thấy bạn đáng yêu hơn trước rất nhiều. Khi thoát khỏi áp lực, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn đồng thời nhận ra mình đã tiến thêm một bước trên con đường đến với bản chất của cuộc sống, không phải qua những điểm mạnh mà chính là nhờ những điểm yếu của mình.

Đơn giản hóa những thủ tục cũ

Trong mọi công ty và tổ chức đều có những thủ tục đã được thiết lập từ rất lâu mà không ai còn thắc mắc về chúng nữa. "Chúng ta luôn làm thế" là câu trả lời cho tất cả những thắc mắc có liên quan đến vấn đề này. Phản ứng của bạn đối với câu trả lời này sẽ là mối quan tâm chính trong các công ty có tính cầu tiến: "Chúng ta có thể làm gì để nó trở nên đơn giản hơn?". Hãy xét đến một vài trường hợp sau đây.

Bản kê trực tiếp thay vì các biên bản

Thật khó tin rằng có nhiều cuộc họp mà sau khi kết thúc, người ghi biên bản phải đánh máy lại biên bản viết tay của mình và gửi chúng đến các thành viên tham gia. Có những cụm từ hoa mỹ như: "Chủ tọa đã nhấn mạnh sự thật rằng...". Thậm chí trong những mẫu biên bản cũ cứng nhắc còn có cả mục: "Phê chuẩn các biên bản trước". Việc ghi biên bản theo cách này rất tốn thời gian, gây lãng phí năng suất lao động và nó thật sự chỉ có hiệu quả trong những cuộc họp quốc hội.

Lời khuyên đơn giản hóa: Người thư ký phải có trách nhiệm ghi rõ ràng các kết quả được thông qua trong cuộc họp theo cách: "Ai?

Việc gì? Vào lúc nào?". Cuối cuộc họp, người thư ký sẽ đọc to bản ghi chú ấy.

(Việc này sẽ thay thế cho việc "ph chuẩn biên bản" rất tốn thời gian, công sức), sau đó người ấy sẽ sao chúng ra và phát cho tất cả mọi người tham gia cuộc họp. Vào kỳ họp tới, những người tham dự sẽ dùng "bản ghi chú trực tiếp" ấy để kiểm tra xem liệu tất cả các nhiệm vụ đã được thực hiện chưa.

Hãy liên lạc trực tiếp thay vì thông qua người trực tổng đài

Thông thường, địa chỉ của các ty sẽ in số điện thoại đường dây chí Có thể xem đây là dấu hiệu cho th cách làm việc thiếu hiệu quả. Nếu tất cả mọi người muốn liên hệ công việc đều gọi vào một đường dây thì điều đó sẽ gây ra sự tắc nghẽn và lãng phí thời gian của cả người gọi lẫn nhân viên trong công ty.

Phương pháp đơn giản hóa: Hãy ghi số máy nhánh của bạn thật to, rõ trên đầu đề của các mẫu thư mà bạn sử dụng. Nếu bạn thường xuyên thay đổi vị trí trong quá trình làm việc thì hãy điện lại cho những số máy đã gọi nhưng bạn không nghe máy được. Cách làm này mang lại hiệu quả cao hơn so với việc chờ nhân viên lễ tân chuyển cuộc gọi giùm bạn: Theo thống kê, nhân viên lễ tân chỉ chuyển thành công cho khoảng 20% cuộc gọi trong tất cả các trường hợp. Nếu bạn không thể trả lời được thì hãy sử dụng hộp thư thoại hoặc chuyển cuộc gọi sang máy trả lời tự động. Cách làm này cũng mang lại hiệu quả thiết thực hơn so với việc nhờ ai đó ghi lại lời nhắn giùm bạn. Bên cạnh đó, hãy giảm thiểu các cuộc điện thoại hỏi thông tin chung chung bằng cách ghi các số máy nhánh của những người phụ trách có liên quan lên các tờ quảng cáo hoặc catalog của công ty.

"Nhóm chuyên gia" thay vì "Ủy ban cố vấn" hoặc "Các cuộc họp"

Tên tuổi lừng lẫy của các thành viên trong các Ủy ban cố vấn cũng góp phần tạo nên danh tiếng cho công ty. Việc triệu tập họ thường xuyên sẽ gây tốn kém về mặt thời gian và tiền bạc cho tất cả các bên có liên quan. Một vài vị đưa ra những gợi ý có giá trị trong khi nhiều người khác tham dự chỉ nhấm nháp cà phê mà thôi. Điều này cũng xảy ra tương tự trong các ban hội danh dự hoặc ủy ban câu lạc bộ. Một quy luật phổ biến là các cuộc họp được tổ chức quá thường xuyên.

Phương pháp đơn giản hóa: Hãy mời các chuyên gia có thể giúp đỡ bạn tham dự một buổi họp chuyên sâu để họ hiểu hơn về công ty

của bạn cũng như các nhân viên trong công ty. Sau đó, bạn không nê thường xuyên tổ chức các cuộc họp mà hãy để cho các cá nhân có trách nhiệm trong công ty trực tiếp liên hệ với các vị cố vấn tương ứng. Việc li lạc này có thể thực hiện bằng đi thoại, thư điện tử, fax hoặc các cuộc gặp riêng. Chỉ tham khảo ý kiến những ai có thể giúp đỡ công ty bạn thật sự. Cách làm này tốt hơn cho cả đôi bên. Tên tuổi lừng lẫy của các vị cố vấn có thể tự tin xuất hiện trên các đầu đề thư hoặc các tờ quảng cáo bởi giờ đây, họ đã làm được việc mà người ta trông chờ ở họ – cho lời khuyên.

Thanh toán chi phí công tác theo mức khoán thay vì dựa trên bản kê khai chi phí

Hiếm có chủ đề nào lại có thể gây căng thẳng và sửng sốt như các bản kê khai chi phí của những chuyến công tác. Các nhân viên kế toán nghi ngờ rằng những người đi công tác đã sử dụng chuyến đi đó để vui chơi và làm lợi cho mình trong khi những người đi công tác lại cảm thấy mình bị trừng phạt gấp đôi: vừa phải xa gia đình vừa tạm thời bị cháy túi.

Phương pháp đơn giản hóa: Hãy thanh toán chi phí các chuyến công tác dưới hình thức khoán dựa trên mức chi trả thông dụng. Việc n giúp tiết kiệm được công đoạn kê khai tính toán rất tốn thời gian đối với người đi công tác cũng như các nhân viên kế toán. Người đi công tác sẽ có khuynh hướng tìm đến các khách sạn có giá cả hợp lý hoặc đón xe buýt để đến sân bay thay vì đi xe taxi để có thể bỏ túi khoản tiền tiết kiệm được.

Sử dụng bảng thông báo thay vì luân chuyển thông báo từ phòng này sang phòng khác hoặc dùng thư điện tử

Những thông tin dành cho tất cả mọi người trong công ty (chẳng hạn như bãi đỗ xe đóng cửa để sửa chữa) đôi khi được truyền đi bằng cách luân chuyển các văn bản từ phòng này sang phòng khác hoặc được gửi qua email. Các văn bản có thể bị kẹt lại ở một cá nhân nào đấy trong khi email thường bị bỏ sót.

Lời khuyên đơn giản hóa: Sự khác biệt của các công ty được tổ chức tốt nằm ở chỗ: Bảng thông báo của họ được đặt ở nơi mà tất cả các nhân viên trong công ty đều đi ngang qua và dễ trông thấy nhất. Hãy trang trí các thông báo mới bằng một biểu tượng hay một màu sắc thật khác biệt. Đừng để ý đến những ý kiến rằng: "Chẳng ai nhìn đến thứ đâu". Sau một thời gian, các nh viên trong công ty sẽ làm quen với việc nhìn qua bảng thông báo ấy mỗi ngày – với điều kiện là các thông báo phải được dỡ bỏ ngay khi chúng đã

trở nên lỗi thời.

Hạn chế các cuộc họp

Các cuộc họp thường được diễn ra kèm theo rất nhiều thói quen thiếu lành mạnh: cà phê, bánh ngọt, ngồi một chỗ xung quanh chiếc bàn. Trong trường hợp người chủ công ty nghiện thuốc lá thì cả căn phòng sẽ ngập trong khói thuốc.

Phương pháp đơn giản hóa: Hãy cố gắng thảo luận ở bên ngoài phòng họp. Nếu nhóm liên quan chỉ có từ năm người trở xuống, các bạn có thể vừa đi vừa bàn bạc. Ngày trước, Socrates(9) vẫn thường đi dạo với các môn đệ của mình trong những buổi thuyết giảng và bằng cách đó, ông đã đưa ra những ý kiến hay nhất.

Mở rộng chân trời thời gian của mình

Có thể bạn có một cuốn lịch ghi chú các cuộc hẹn, một thiết bị lên kế hoạch làm việc hoặc một máy PDA(10) hỗ trợ cho công việc hằng ngày của mình. Bạn lên danh sách những việc cần làm cũng như kế hoạch cho các hoạt động cụ thể ấy. Nhưng rồi những việc nằm ngoài kế hoạch xuất hiện và làm thay đổi kế hoạch của bạn. Đến cuối ngày, bạn đối diện với một núi công việc chưa được giải quyết. Việc quản lý thời gian nhằm mục đích có được cuộc sống hạnh phúc và thư giãn. Thế nhưng thông thường, nó trở thành nguồn gốc của mọi căng thẳng và bất hạnh.

Hãy cho bản thân mình một đặc ân và suy ngẫm lại những chuyện đã xảy ra. Hãy tìm cách kiểm soát việc lên kế hoạch của bạn. Thay vì nói với bản thân rằng: "Tôi phải giải quyết được công việc quan trọng này trong ngày hôm nay", hãy nói: "Tôi cần tìm một ngày thích hợp cho công việc quan trọng này".

Điều này sẽ tạo nên sự khác biệt. Khi đó, bạn sẽ không phải tuyệt đối tuân theo cuốn lịch ghi chú các cuộc hẹn mà sẽ tự do hành động. Bạn chuyển từ phản ứng sang hành động. Thay vì bị trói buộc, bạn sẽ kiểm soát được các nhiệm vụ của mình.

Hãy lên kế hoạch cho một tuần cơ bản

Trên thực tế, phương pháp quản lý thời gian năng động có hiệu quả nhất là khi bạn ngừng kết hợp danh sách những việc cần làm với thời gian biểu hàng ngày của mình. Hầu hết các hệ thống quản lý thời gian đều có danh sách những việc cần làm đặc biệt nhưng không quá cấp bách. Nếu bỏ chúng ra khỏi danh sách, bạn có thể nhìn thấy ngay những nhiệm vụ quan tr song với thời gian biểu

của mình. Trong các bị quản lý thời gian bằng điện tử, danh s những việc cần làm thường được tổ chức m cách độc lập. Giờ đây, bạn hoàn toàn quy định được công việc nào sẽ đảm nhiệm trong ngày. Bạn sẽ chủ động sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các mục trong danh sách này.

Bạn mới là sếp, chứ không phải cuốn lịch của bạn!

Đây chỉ là một khác biệt nhỏ về cách làm việc nhưng nó có thể trở thành một cuộc cách mạng đối với việc quản lý thời gian của bạn. Ban đầu, bạn hãy liệt kê mọi công việc cần làm trong một tuần. Đừng nản lòng nếu các công việc ấy phải kéo dài sang tuần sau mới hoàn thành. Bạn chính là ông chủ của thời gian của bạn!

Thật tốt nếu bạn có thể trang trọng loại bỏ những công việc đã được hoàn thành ra khỏi danh sách của mình và tận hưởng cảm giác tuyệt vời của việc hoàn thành được một việc gì đấy.

Hãy thiết lập những mục tiêu lớn cho bản thân

Khi đã quen với cách làm việc mới, bạn có thể đề ra những kế hoạch và tầm nhìn lớn hơn trong danh sách những việc cần làm và kết hợp chúng với các hoạt động của một ngày cụ thể. Bằng cách đó, bạn sẽ liên tục để mắt đến những kế hoạch và mục tiêu lớn. Bạn sẽ không còn bị chìm ngập trong những công việc vụn vặt của cuộc sống thường nhật. Hãy nghĩ rằng: Mục tiêu nhỏ thì thành công nhỏ, mục tiêu lớn thì thành công lớn!

Nếu cứ tiếp tục làm những công việc đang làm, bạn sẽ không bao giờ gặt hái được thành công lớn hơn cả.

BÍ QUYẾT 12: GIẢI TỎA CĂNG THẲNG BẰNG CÁCH KIÊN QUYẾT NÓI "KHÔNG"

Nếu bạn cảm thấy hai mươi bốn giờ mỗi ngày không đủ để giải quyết mọi việc của mình thì đó không phải là do một ngày quá ngắn mà là vì bạn có quá nhiều hoạt động. Một sự thật đơn giản rằng những người bị quá tải thường có khuynh hướng hay quên. Giải pháp đơn giản hóa cho trường hợp này thật ra rất dễ dàng: Đừng gánh vác quá nhiều nhiệm vụ trong cuộc sống riêng cũng như trong công việc. Sớm muộn gì những người làm việc quá độ cũng ngã bệnh.

Áp lực trong công việc ngày càng gia tăng đối với tất cả các ngành nghề và trong mọi lĩnh vực. Người lao động sợ bị mất việc trong khi những người kinh doanh thì lo lắng về việc bị mất khách

hàng. Mối quan hệ giữa các cá nhân ngày càng căng thẳng. Các kỳ vọng trước đây được san sẻ cho các thành viên trong gia đình lớn thì giờ đây, nó chỉ tập trung vào cặp vợ chồng.

Kết quả là gì? Người lao động phải gánh vác thêm nhiều trách nhiệm còn những người kinh doanh thì cố gắng có thêm nhiều hợp đồng. Việc tăng ca thường xuyên đã đẩy nhiều gia đình đến bờ vực tan vỡ. Để gìn giữ gia đình, những người vốn đã gánh chịu quá nhiều áp lực trong công việc lại tiếp tục gồng gánh thêm nhiều trọng trách trong cuộc sống riêng tư. Họ cố gắng nói "Đồng ý" vì lo s hậu quả của việc nói "Không". Tro nghệ thuật đơn giản hóa yêu cầu t rắn trong việc nói "Không".

Sự hiểu biết lành mạnh về bản thân giúp bạn có thể nói "Không"

Manuel J. Smith, giáo sư tâm lý học ở Los Angeles, đã tiến hành nghiên cứu chuyên sâu về vấn đề này. Theo ông, khi người ta nói "Vâng" dù thật lòng họ muốn nói

"Không" thì về cơ bản, đó không phải là quyết định của họ nữa bởi họ đã bị người khác chi phối.

Liệu pháp mà ông đưa ra là hãy gia tăng hiểu biết của những người này. Nếu rơi vào tình cảnh phải lựa chọn giữa "Có" hoặc "Không", hãy tự nhủ với bản thân rằng: "Tôi có quyền không để người khác chi phối mình, dù đó có là sếp, khách hàng, thậm chí là người bạn đời, bà con hay bạn bè thân".

Trong những tình huống này, hãy đứng thẳng, bằng cả hai chân thật vững chãi, giữ cho lưng thẳng và bình tĩnh nói với bản thân: "Tôi là tôi và tôi có thế giới riêng của mình, thế giới thuộc về riêng tôi chứ không ai khác".

Khái niệm tích cực để chống lại nỗ lực thao túng của người khác là quyền tự quyết của bạn – và đây là yêu cầu cơ bản nếu bạn muốn có một mối quan hệ lành mạnh với mọi người. Quyền tự quyết này có thể được tóm gọn trong năm điểm sau:

1. Sự tự chủ về mặt cảm xúc. Bạn có quyền đánh giá cảm xúc của chính mình. Chẳng hạn, sếp của bạn yêu cầu: "Anh hãy đi gặp ông Smith và thuyết phục ông ấy ứng tuyển vào vị trí này". Bạn nói: "Phải tìm người khác làm việc này thôi. Tôi không thể chịu nổi ông ấy. Tôi không thể làm được". Sếp của bạn lại tiếp tục bảo: "Không thể được, chính anh sẽ thu xếp việc này". Thoạt nghe, câu nói này tựa như lời động viên nhưng thực tế, nó chính là sự thao túng: người sếp cố tình gạt bỏ cảm xúc của bạn. Bạn có quyền làm

chủ cảm xúc của mình và quyền được người khác tôn trọng. Chính vì thế, bạn hãy nói: "Đó là việc bất khả thi đối với tôi. Xin hãy giao cho người khác. Điều đó sẽ tốt hơn cho tất cả những người có liên quan!".

2. Sự tự chủ về thị hiếu. Bạn có quyền làm chủ những sở thích của mình. Chẳng hạn, một nữ nhân viên bán hàng hỏi bạn: "Tại sao anh không thích chiếc áo choàng này?". Bạn trả lời: "Tôi không thích màu này". Cô ấy nói: "Màu này đang là mốt đấy. Tất cả các khách hàng của tôi đều rất thích nó". Đừng để bản thân bị cuốn vào một cuộc thảo luận xa hơn. Ngay khi bạn bắt đầu phán xét hoặc bào chữa cho thị hiếu của mình, bạn đã làm suy yếu lòng tự trọng của bản thân và cho người khác cơ hội để thao túng bạn.

3. Sự tự chủ trong cách đánh giá. Nếu bạn phải giải quyết vấn đề của người khác, nghĩa là bạn đang sở hữu các vấn đề ấy. Chẳng hạn, người bạn đời của bạn nhờ bạn rằng: "Ngày mai anh đi đón dì của em ở sân bay nhé!". Bạn bảo lại rằng: "Không, anh không đi được. Em đón dì đi. Anh đã làm quá nhiều việc cho em rồi còn gì". Và người bạn đời của bạn bảo: "Em nghĩ như thế là không được. Nếu anh tôn trong cu hôn nhân của chúng mình thì anh sẽ không tính toán với em như vậy". Trong trường hợp này, cả đôi bên đều đang phán xét lẫn nhau. Nếu bạn nói "Vâng" và không còn bảo vệ cho luận điểm của mình nữa, mối quan hệ của vợ chồng bạn sẽ bị mất cân bằng và người vợ sẽ tìm cách thao túng bạn hết mức có thể. Trong trường hợp này, giải pháp thỏa đáng chỉ xuất hiện khi sự phán xét trên đều tác động đến cả đôi bên và cả hai cùng đạt được một thỏa hiệp chung.

4. Sự tự chủ trong hành động. Bạn có quyền mắc sai lầm. Khách hàng của bạn yêu cầu: "Anh phải hoàn tất bản đánh giá khách hàng vào cuối tuần này bằng mọi giá!". Bạn bảo: "Không thể nào! Tôi còn phải chăm lo cho gia đình tôi. Họ quan trọng đối với tôi hơn mọi thứ". Khách hàng của bạn nói tiếp: "Như thế là không được. Năm ngoái, bản đánh giá của anh còn khá nhiều lỗi và bây giờ anh phải bù lại chứ". Thiên Chúa phán: "Hãy để người vô tội ném hòn đá đầu tiên". Điều này dựa trên sự thật cơ bản: Không ai là hoàn hảo cả. Nếu là người tự tin, bạn có thể thừa nhận lỗi lầm của mình, xin lỗi và cùng mọi người tìm cách khắc phục. Đừng để người khác dùng sai lầm của bạn để chống lại bạn và ép bạn phải làm việc như là một hình phạt.

5. Sự tự chủ trong việc ra quyết định. Bạn có quyền đưa ra những quyết định phi lý. Vợ của bạn yêu cầu: "Anh đừng làm việc trong hội đồng nữa". Bạn nói: "Không, công việc ấy rất quan trọng đối

với anh". Cô ấy tiếp tục: "Em chỉ nghĩ cho anh thôi. Trô kiệt sức và căng thẳng quá". Dù v của bạn đang lo lắng cho bạn nhưng rõ ràng, cô ấy vẫn đang tìm cách thao túng bạn. Hãy giữ vững quyết định của mình và lái câu chuyện sang hướng mà bạn mong muốn. Bạn đang tranh cãi từ góc độ tình cảm trong khi người bạn đời của bạn lại đứng trên quan điểm của lý trí. Nhưng cả hai đều có lý. Trong trường hợp này, các bạn nên tìm cách thỏa hiệp.

Bảy cách để nói "Không" nhưng vẫn giữ được mối quan hệ

Bạn có thể xem từ "Không" như một từ khóa để tự chủ hơn trong việc quản lý thời gian của mình đồng thời được thỏa mãn hơn. Bên cạnh việc hiểu biết bản thân hơn thì việc nói "Không" của bạn sẽ trở nên thoải mái hơn với một số lời khuyên đơn giản hóa dưới đây.

1. "Hãy cho tôi một ít thời gian để cân nhắc". Hoặc

"Hãy để tôi suy nghĩ về việc này. Tôi sẽ gọi lại cho anh trong vòng một tiếng nữa" . Sau một tiếng, hãy gọi lại và nói "Không" thật lịch sự mà không biện hộ gì thêm. Việc dành thời gian để suy nghĩ về đề nghị của người khác v bạn gọi lại cho họ đã giúp cho câu trả lời cũng ít lỗ mãng hơn.

2. "Đó là lời đề nghị rất tuyệt!". Hãy thể hiện rằng bạn đánh giá cao lời yêu cầu của người khác bằng một câu công nhận nó. Nhưng sau đó, hãy nói rõ rằng vào lúc này, thời gian của bạn không cho phép nên bạn rất tiếc khi phải nói "Không" với kế hoạch đó. Đừng giải thích thêm gì về sự bận rộn của mình. Điều đó có thể dẫn đến mâu thuẫn hoặc những cuộc tranh cãi không đáng có.

3. "Tôi đánh giá anh rất cao!". Khi nhận được một lời yêu cầu nào đó, hãy tán dương người đã đưa ra lời yêu cầu ấy để củng cố thêm mối quan hệ của đôi bên. Sau đó, bạn chuyển sang từ chối nhẹ nhàng như sau: "Tôi chỉ muốn làm việc này với anh thôi, nhưng hiện tại tôi buộc lòng phải nói không".

4. "Tôi không thể làm việc ấy vì không được phép". Người ta sẽ chấp nhận sự từ chối dễ dàng hơn nếu họ biết rằng sự từ chối ấy đến từ quy định hoặc lợi ích chung. "Gần đây tôi hiếm khi có thời gian dành cho gia đình nên tôi phải ưu tiên cho họ".

5. "Tôi rất lấy làm tiếc cho anh!". Lời từ chối này đặc biệt hữu ích với những lời yêu cầu tế nhị: "Chúng tôi rất muốn đến cả gia đình nhưng thật không may là giá thuê phòng ở khách sạn đắt quá...". Đừng suy diễn sâu xa. (Có lẽ anh ta muốn bạn mời anh ta nghỉ lại

ở nhà mình). Hãy chỉ trả lời ý chính của người kia và thể hiện sự thấu hiểu ở mức độ tình cảm.

6. "Điều đó không hợp với tôi". Câu nói sáo rỗng này chỉ nhằm mục đích trì hoãn lại sự việc nhưng nó có thể làm hài lòng một số người. Họ sẽ từ bỏ yêu cầu của mình. Nếu họ vẫn cứ khăng khăng đề nghị nó, bạn có thể sử dụng một câu sáo rỗng khác: " hiện giờ tôi không thể trả lời được". Mối quan hệ càng riêng tư bao nhiêu thì bạn càng phải cẩn trọng khi chọn cách từ chối này bấy nhiêu. Nếu người thân yêu cầu bạn làm giúp họ một công việc vào một ngày cụ thể, thì thay vì nói: "Không, tôi không thích làm việc đó", bạn có thể thử: "Không, tôi không thể làm việc ấy vào ngày hôm đó". Cách nói này sẽ khiến người yêu cầu dễ chấp nhận hơn.

7. "Ừm… Không". Đây là phương pháp tốt nhất vào phút cuối. Nếu bạn muốn nói "Không" thì hãy nói "Không" với một khoảng lặng trước đó để thể hiện là bạn có suy nghĩ và cân nhắc trước yêu cầu của người kia. Hãy nói "Không" với giọng rõ ràng và nhìn thẳng vào người đối diện khi nói. Nếu không, bạn sẽ làm cho người ấy nuôi dưỡng h vọng. Đừng biện minh gì thêm đ tránh bị cuốn vào một cuộc thảo lu dài lê thê. Một câu trả lời rõ ràng giúp bạn tránh được những nỗi bực dọc về sau. Bên cạnh đó, nó cũng giúp bạn tránh được sự hiểu lầm và thể hiện bản thân quá mức.

BÍ QUYẾT 13: SỐNG CHẬM LẠI

Khám phá sự chậm chạp đầy sáng tạo

Như đã đề cập, mỗi người chúng ta có hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Tuy nhiên, những chiếc đồng hồ cá nhân của chúng ta lại chạy với tốc độ khác nhau. Một số chuyên gia gọi tốc độ của chiếc đồng hồ nội tâm bạn là "thời gian của chính bạn" còn tốc độ của đồng hồ của ông chủ, khách hàng, hay gia đình bạn là "thời gian của người khác". Bước chính yếu trong con đường đơn giản hóa là tìm cách hài hòa hai nhịp điệu ấy.

Tìm thấy "thời gian của chính bạn"

Hãy lập danh sách những công việc bạn thích làm và làm tốt nhất ở thời điểm nào trong ngày. Trong điều kiện nào thì bạn làm việc hiệu quả nhất? Thời gian lý tưởng để bạn đi ngủ và thức dậy là khi nào? Bạn có thích ngủ sau khi ăn trưa không?

Tiếp theo, hãy lập một danh sách thứ hai trong đó định ra những khoảng thời gian làm việc cho ít nhất một tuần và hãy ước lượng chất lượng làm việc của mình một cách chủ quan. Với n danh sách

này, bạn sẽ sớm khám phá "khung thời gian" nào là lý tưởng nhất đ với mình. Hãy thỏa thuận với sếp, đồng nghiệp và người thân của bạn về thời gian làm việc cũng như cách tổ chức hiệu quả nhất.

Chẳng hạn, bạn có thể chuyển các cuộc họp từ buổi sáng (thời gian làm việc hiệu quả nhất của riêng bạn) sang đầu giờ chiều (thời gian mà bạn làm việc một mình kém hiệu quả nhất). Hoặc bạn có thể thỏa thuận với sếp và người thân của mình rằng bạn sẽ làm việc ba buổi tối tại nhà (thời gian mà khả năng sáng tạo của bạn được phát huy mạnh mẽ nhất) và đổi lại, bạn được ở nhà hai buổi trưa để thư giãn cùng gia đình.

Tìm ra "kẻ trộm thời gian" trong nội tâm bạn

Không chỉ có người ngoài đánh cắp thời gian của bạn mà chính tính cách của bạn cũng tham gia tích cực vào việc đó. Nó đóng vai trò lớn hơn những gì mà ta vẫn nghĩ. Đây là những loại cấu trúc tính cách làm tiêu tốn nhiều thời gian nhất:

Kẻ trộm thời gian 1: Tiêu chuẩn cao. Dựa trên các giá trị cá nhân, bạn kỳ vọng ở bản thân nhiều hơn những gì mình có thể làm được.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy hạ thấp các tiêu chuẩn của bạn xuống. Hãy tự quyết trong việc định hướng bản thân chứ đừng dựa vào người khác. Nhìn chung, các giá trị quyết định tiêu chuẩn của bạn thường có liên quan đến bố mẹ bạn và sự nuôi dạy của họ. Hãy tưởng tượng bạn đang đứng trước bố mẹ và hãy nói với họ rằng: "Cảm ơn bố mẹ vì tất cả những gì bố mẹ đã làm cho con. Nhưng bây giờ, con đã có thể tự đứng vững trên đôi chân mình và con sẽ làm mọi việc theo cách riêng của con".

Kẻ trộm thời gian 2: 1.000 công việc lặt vặt. Bạn thật sự muốn hoàn tất thủ tục hoàn thuế của mình - một công việc quan trọng nhưng cũng rất khó chịu. Trong khi đó, bạn còn muốn kiểm tra thư, hẹn với bác sĩ, thu xếp đi xem buổi hòa nhạc mà bạn luôn mong chờ... và thế là nửa ngày đã trôi qua.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy thỏa thuận với bản thân là bạn sẽ dành một tiếng đồng hồ để giải quyết thủ tục hoàn thuế và chỉ đến khi xong nó thì mới nghĩ đến việc khác. Đây là khoảng thời gian mà bạn hoàn toàn có thể quản lý được và nó sẽ không khiến bạn cảm thấy quá ngột ngạt. Sau một tiếng đồng hồ, bạn sẽ phát hiện ra rằng vì quá mê mải việc giải quyết thủ tục kia nên những

công việc lặt vặt còn lại không còn mê hoặc được bạn nữa.

Kẻ trộm thời gian 3: Mục tiêu siêu việt. Những kỳ vọng thiếu thực tế có thể khiến bạn rơi vào tình trạng căng thẳng triền miên: "Sang năm tôi sẽ trở thành triệu phú" hoặc "Đến năm 45 tuổi, tôi sẽ dành toàn bộ thời gian của mình để chơi golf mà thôi".

Giải pháp đơn giản hóa: Phương thuốc hữu hiệu nhất để chữa trị chứng căng thẳng triền miên này chính là người bạn đời của bạn. Hãy cùng chia sẻ với nhau những mục tiêu trong tương lai cùng những kỳ vọng mà cả hai dành cho nhau. Có t người bạn đời của bạn, vi một cuộc sống bình yên trong trọng hơn so với việc hướng đến một cuộc sống giàu sang trong tương lai.

Kẻ trộm thời gian 4: Sự cằn nhằn. Cảm giác bất an mơ hồ có thể trở thành nguyên nhân khiến bạn biến một ngày của mình đầy những bất an.

Bước đầu tiên là bạn cần xác định cảm giác bất an trong con người mình xuất phát từ đâu. Cái đầu? Trái tim? Dạ dày? Lưng? Việc này sẽ giúp bạn xác định được bước thứ hai.

Nếu cảm giác bất an xuất phát từ cái đầu thì vấn đề chính yếu sẽ liên quan đến sự thiếu tự tin: sợ hãi, nỗi lo lắng về tương lai, vấn đề tiền bạc.

Giải pháp đơn giản hóa: Bạn không thể giải quyết các vấn đề này bằng tiền hoặc các chính sách bảo hiểm được. Hãy bắt đầu nhìn nhận theo một hướng khác và đừng cố gắng để có được cảm giác an toàn; thay vào đấy, hãy tìm kiếm hạnh phúc và sự thỏa mãn.

Nếu nó xuất phát từ trái tim, vấn đề chính sẽ liên quan đến các vấn đề về xã hội: thiếu sự công nhận, ghen tỵ với người khác, thất bại, cảm giác thừa thãi.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy xây dựng và duy trì các mối quan hệ thật sự sâu sắc với một vài người. Khi đó, nhu cầu được đón nhận, tán thưởng và thành công trong công việc của bạn sẽ không còn nữa.

Nếu nó xuất phát từ dạ dày, vấn đề chính sẽ liên quan đến những phiền toái không mong đợi hoặc những nỗi lo lắng, giận dữ về việc thiếu sức mạnh, sự bất công, mâu thuẫn, môi trường làm việc không đảm bảo chất lượng.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy thể hiện sự bực bội của bạn ra ngoài,

đập bàn, la hét, nhưng chỉ trong một thời gian ngắn. Sau đó, bạn có thể cố gắng nhìn thấy mặt hài hước của nó. Hãy vượt lên các vấn đề đó và tự nhủ rằng: "Sự bực tức chỉ làm phí thời gian".

Nếu nó xuất phát từ lưng, vấn đề chính sẽ liên quan đến những gánh nặng liên tục tiếp diễn: Sự căng thẳng quá mức, nhu cầu hài hòa không được đáp ứng, những vấn đề vướng mắc trong mối quan hệ với gia đình.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy tin tưởng rằng chỉ cần sự hiện diện của bạn cũng đã có sức ảnh hưởng, không chỉ thông qua hành động. Hãy thử điều này! Hãy đến dự các cuộc họp mà không cần chuẩn bị trước. Hãy bỏ dở công việc và thừa nhận một cách cởi mở với mọi người là bạn kiệt sức đến mức nào.

Kẻ trộm thời gian 5: Làm việc không đúng cách.

Dù bạn đã từng tham dự một khóa huấn luyện chuyên môn hoàn chỉnh thì cũng chẳng ai có thể chỉ dạy cho bạn cách thực hành nghề nghiệp của mình ra sao. Đối với những người quen làm việc độc lập thì việc làm việc theo nhóm, họp hành hoặc phải xem xét đến ý kiến của các đồng nghiệp khác có vẻ như là một sự lãng phí thời gian. Khi những người thích làm việc theo nhóm phải làm việc ở nhà, họ thường chờ đợi trong vô vọng để có được một ý tưởng đáng giá đồng thời lãng phí rất nhiều thời gian cho cảm giác thất vọng chán chường.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy tìm hiểu xem liệu bạn có thể hoàn tất cùng một công việc bằng nhiều cách thức hay không. Hãy sắp xếp với sếp của bạn để tiến hành một cuộc kiểm tra mà trong đó, bạn chuyển từ công việc văn phòng ra làm việc bên ngoài, từ làm ở văn phòng sang làm việc ở nhà, từ làm việc với một hợp đồng cố định sang hình thức cộng tác tự do (hoặc ngược lại).

Kẻ trộm thời gian 6: Chọn lầm nghề. Nếu bạn tiếp tục làm công việc không phù hợp với mình chỉ vì sợ bị thất nghiệp thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ ngã bệnh, về tâm lý hoặc về thể chất. Một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sự căng thẳng và các vấn đề về thời gian là do con người ta đang làm sai nghề và không thể tận dụng những điểm mạnh của mình.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy suy nghĩ kỹ lưỡng và thành thật tự vấn bản thân xem đâu là rủi ro lớn hơn: bị mất việc hay bị căng thẳng và suy nhược trong suốt phần đời còn lại của bạn. Hãy can đảm để thay đổi, ngay cả khi bạn đang có cơ hội thăng tiến trong

công việc cũ. Thị trường việc làm ngày càng trở nên nă động hơn và các công ty cũng ngày c lập nhiều hơn.

Chiến đấu chống lại bệnh tim

Viện nghiên cứu EMNID đã tiến hành phỏng vấn trên 500 viên chức để cung cấp tư liệu cho bản tin Đơn giản hóa cuộc sống® của chúng tôi. Khi được hỏi: "Điều gì khiến bạn cảm thấy căng thẳng nhất khi làm việc?", thì câu trả lời được phổ biến nhất chính là áp lực thời gian. Trên 45% những người được hỏi cho biết rằng họ bị yêu cầu phải làm nhiều hơn trong khi thời gian thực hiện chúng lại càng ít đi. Điều này cho thấy rằng càng ngày, thời gian càng trở thành nguồn tài nguyên eo hẹp nhất của chúng ta.

Nhiều nghiên cứu khác cũng đã góp phần khẳng định kết quả này. Đến 80% số người muốn giảm thiểu áp lực về thời g việc của họ. Và dưới đây là ba giải pháp để giúp bạn đương đầu với vấn đề thời gian.

1. Hãy làm việc mà không nhìn đồng hồ.

Hãy tháo đồng hồ đeo tay của bạn ra. Hãy làm việc tùy hứng như trẻ con: hãy để người khác nhắc nhở bạn về những cuộc hẹn. Hãy vu vơ nhìn ra cửa sổ vào những lúc bạn rảnh rỗi. Việc định hướng bản thân bằng cách lắng nghe tiếng chuông của chùa chiền, nhà thờ cũng có tác dụng chữa trị cho tâm hồn bạn. Trong những khoảng thời gian giữa các hồi chuông, hãy thư thả sống mà không cần bất cứ thiết bị đo lường thời gian cụ thể nào. Nếu không sống gần những nơi có tiếng chuông, bạn có thể đặt một chiếc đồng hồ quả lắc cũ có chuông ở phòng bên cạnh.

2. Nghĩ đến thời gian như một khu vườn. Chúng tôi dùng một biểu tượng không gian khi nói về thời gian. Trong những cách diễn đạt này, thời gian sẽ được thể hiện một cách chủ động thay vì thụ động như trước nay vẫn thế: "Tôi đang chịu nhiều áp lực"; "Áp lực thời gian đang đè nặng trên vai tôi" hoặc "Kỳ hạn đã lù lù xuất hiện sau lưng tôi rồi". Hãy thay đổi biểu tượng c gian từ trong nội tâm bạn: Hãy tưởng t rằng thời gian như một khu vườn đang dài trước mắt bạn. Ở đây, bạn có thể nhanh hay chậm tùy ý, chạy vòng tròn, đ theo đường khác hoặc đơn thuần chỉ nghỉ ngơi. Hình tượng mới sẽ cho phép tiềm thức của bạn chuyển sang góc nhìn của nó: bạn không còn bị thời gian chế ngự nữa mà thay vào đó; bạn tự quyết định việc phân chia thời gian của mình.

3. Hãy tìm ra nhịp điệu riêng của bạn. Hãy dành thời gian để

thực hiện bài kiểm tra nhỏ sau đây:

Hãy ngồi ngả lưng ra ghế và thư giãn. Hãy nhìn vào đồng hồ, rồi nhắm mắt lại và không làm gì cả trong vòng năm phút. Trong suốt thời gian này, hãy suy ngẫm về sự thật rằng bạn đang sống và đang trải nghiệm sự yên bình trong vòng năm phút mà không ai có thể tước mất của bạn. Khi cho rằng năm phút ấy đã trôi qua, hãy mở mắt ra và nhìn vào đồng hồ. Bây giờ, hãy đánh giá tốc độ đo thời gian của bạn ra sao.

Nếu khoảng thời gian bạn nhắm mắt ít hơn bốn phút rưỡi, nghĩa là chiếc đồng hồ trong nội tâm của bạn chạy quá nhanh. Bạn có khuynh hướng đánh giá thấp các khoảng thời gian và dồn quá nhiều công việc vào một ngày. Hãy cho phép bản thân cả nhận thời gian một cách chậm rãi hơn.

Hãy nới lỏng cách tính toán của mình để mang đến cho bản thân nhiều thời gian hơn.

Nếu bạn nhắm mắt nhiều hơn năm phút rưỡi, nghĩa là đồng hồ của bạn chạy chậm hơn đồng hồ bên ngoài. Bạn có khuynh hướng dự trữ thời gian như một công cụ an toàn. Nhưng lúc này, bạn đang đánh giá thấp bản thân và coi thời gian như một điều tất yếu không thể thay đổi được. Hãy chuyển từ vị thế "nạn nhân" sang vị thế của "người chủ động". Hãy tin tưởng bản thân để có thể đảm nhận được nhiều việc hơn. Và rồi bạn sẽ kinh ngạc khi nhận ra nguồn năng lượng dự trữ trong người mình.

Hãy tận hưởng thời gian ngay bây giờ

Ngày hôm qua đã là quá khứ, ngày mai vẫn còn là điều bí ẩn, cuộc sống chính là hôm nay! Đừng dành quá nhiều thời gian để suy ngẫm về quá khứ và mộng tưởng về tương lai. Hãy đơn giản hóa cách trải nghiệm thời gian của bạn bằng cách tập trung vào hiện tại. Và đây là một vài gợi ý giúp bạn thoát khỏi những nỗi lo lắng có thể khiến bạn phát bệnh.

Hãy nhìn ngắm mọi thứ lâu hơn. Khi đi dạo hay đi du lịch, chúng ta thường chỉ dành một khoảng thời gian cực kỳ ngắn ngủi để ngắm nhìn các vật thể mà ta thấy thường xuyên. Một ngày thường trôi qua rất nhanh trong khi chúng ta không hề nhận biết về điều đó. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng thời gian trung bình mà chúng ta dành để ngắm nhìn mọi vật xung quanh giảm đều đặn trong năm mươi năm qua. Chúng ta thường bảo rằng trái đất đang quay nhanh hơn nhưng có thể điều đó xuất phát từ

chính cảm nhận của chúng ta.

Hãy gọi tên mọi vật. Khi đi dạo, bạn hãy làm một điều khiến bạn cảm thấy mình hơi điên: Hãy gọi to tên của những thứ mà bạn nhìn thấy – chim sáo, mây, cây bồ công anh, viên sỏi… Trẻ con làm điều này khi chúng học nói. Bằng cách này, bạn sẽ kích hoạt cả hai bán cầu não của mình và ghi nhớ các khái niệm ấy trong tâm trí mình. Nếu bạn làm việc này khi đã trưởng thành, nó giúp bạn nhận biết rõ hơn về hiện tại và cảm giác hối hả sẽ giảm đáng kể.

Hãy sống chậm. Hầu hết mọi người đều làm những công việc nhàm chán của mình một cách nhanh chóng và cẩu thả để tiết kiệm thời gian. Nhưng cách làm này chỉ làm cho những công việc đó trở nên khó chịu hơn mà thôi. Vì vậy, bạn có thể thử làm chúng theo cách thật từ tốn và tận hưởng chúng. Hãy điền thông tin vào giấy chuyển khoản ngân hàng thật chậm rãi và viết chữ thật đẹp. Bạn sẽ phát hiện ra rằng những công việc chán ngấy cũng có thể trở thành những bài tập mang lại sự tỉnh táo. Điều này sẽ giúp cho cuộc sống của bạn trở nên giàu có hơn và bạn chỉ mất một khoảng thời gian ngắn để hoàn thành công việc nhàm chán đó.

Hãy hít thở thật sâu. Hít thở sâu một cách có ý thức là dạng cơ bản nhất của thiền. Trong những tình huống căng thẳng, nó sẽ giúp bạn từ bỏ suy nghĩ tiêu cực: "Có việc gì đó đã xảy ra với tôi" để cảm nhận tích cực: "Tuyệt thật, tôi đang sống!".

Hãy ăn bằng tay nghịch. Hãy ăn bằng tay trái nếu bạn thuận tay phải và ngược lại. Bạn sẽ ăn chậm hơn, có ý thức hơn và tận hưởng được nhiều hơn bởi khi ấy, bạn chú tâm hoàn toàn vào việc ăn uống để không bị rơi vãi.

Khắc phục thói quen chần chừ

Rất khó để ta từ bỏ được thói quen "nước đến chân mới nhảy", bởi hiểu được bản chất của mình là việc hết sức khó khăn. Neil Fiore, một trong những chuyên gia trong lĩnh vực tổ chức công việc, đã nghĩ đến một hình ảnh ẩn dụ rất ấn tượng để minh họa cho sự chần chừ: Tấm ván.

Hãy tưởng tượng nhiệm vụ của bạn là ván rộng ba tấc và dài chín nằm trên mặt đất. Việc này chẳng có gì là khó khăn, phải vậy không? Bạn hoàn toàn có khả năng để hoàn thành yêu cầu này và chẳng cần lo nghĩ nhiều khi thực hiện nó.

Biến thể thứ nhất: Từ công việc đến thảm họa

Bây giờ, hãy tưởng tượng rằng tấm ván đó nối liền hai tòa nhà cao tầng cách mặt đất hơn ba mươi mét và bạn phải băng qua nó.

Chỉ cần nhìn nó thôi thì hàm lượng adrenaline(11) trong máu bạn đã tăng cao. Một sai lầ nhỏ (dù khả năng mắc sai lầm của bạn là gần như không có) cũng có thể dẫn đến hậu quả rất tai hại. Bạn thấy người mình như bị tê liệt khi phải đối diện với nhiệm vụ ấy.

Trên thực tế, chính bạn mới là người đặt tấm ván ở độ cao hơn ba mươi mét. Bạn đã thổi phồng vai trò của một công việc bình thường khi cho rằng mình đang làm việc dưới áp lực nặng nề và mọi lỗi lầm đều có thể gây ra thảm họa.

Biến thể thứ hai: Từ sự điên rồ đến chủ nghĩa anh hùng

Bây giờ, hãy tưởng tượng mọi thứ theo hướng khác đi. Tấm ván vẫn được đặt ở độ cao chóng mặt đó nhưng căn nhà bạn đang đứng bị cháy. Bạn chỉ có thể cứu lấy mình bằng cách băng qua tấm ván càng nhanh càng tốt. Hãy cảm nhận sự khác biệt: Bạn sẽ nhanh chóng tìm ra nhiều giải pháp sáng tạo cùng một lúc. Bạn sẽ ngồi xuống tấm ván và nhích từ từ sang bên kia, hoặc bạn sẽ phóng thật nhanh qua bên kia mà không nhìn xuống dưới.

Lại một lần nữa, chính bạn là người châm lửa để căn nhà bốc cháy. Khi trì hoãn công việc, bạn đã tạo ra áp lực cho bản thân mình. Và khi ấy, bạn sẽ xoay xở công việc trong sự căng thẳng, sợ hãi và run rẩy. Nhưng đồng thời, bạn cũng cảm thấy thỏa mãn vô cùng bạn phát hiện ra rằng, bằng sự tự chủ của mình, bạn đã giành thế chủ động trước thử thách to lớn ấy. Nếu bạn chỉ đơn thuần đi băng qua tấm ván nằm trên mặt đất, bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy mình là anh hùng cả.

Đó là lý do bạn sẽ tiếp tục làm theo cách cũ (bất luận bạn có chủ ý hay không). Bạn vẫn tiếp tục ở trong cái vòng lẩn quẩn của sự chần chừ. Bạn sẽ tự gia tăng tầm quan trọng của công việc và tạo áp lực cho bản thân mình.

Biến thể thứ ba: Con đường thoát khỏi vòng lẩn quẩn

Tấm ván vẫn được đặt ở độ cao nguy hiểm như cũ, nhưng căn nhà không bị cháy và có một tấm lưới an toàn bên dưới tấm ván để đỡ bạn nếu bạn rơi xuống. Giờ thì bạn có thể thoải mái thực hiện nhiệm vụ này và thậm chí còn cảm thấy rất vui nữa.

Tấm lưới an toàn này chính là lòng tự trọng của bạn. Nó là cách tốt nhất để bạn chống lại chiến thuật trì hoãn khiến cho căn nhà

bốc cháy.

Làm sao để giải thoát bản thân khỏi sự chần chừ

Hãy tránh phát biểu những câu có dạng: "Tôi phải...". Đừng bao giờ nói như thế với bản thân, kể cả nói thành tiếng hay chỉ nhủ thầm. Khi bạn nói: "Tôi phải ...", não của bạn phải nhận lãnh hai nhiệm vụ mâu thuẫn nhau: vừa phải chuẩn bị năng lượng để bạn thực hiện công việc ấy, vừa phải bảo vệ bạn trước nguy cơ thất bại. Cơ thể bạn chuẩn bị để cùng hành động và trốn chạy – hai nguồn năng lượng bù trừ cho nhau và khiến bạn bất lực.

Giải pháp tốt hơn trong mọi trường hợp là hãy nói: "Tôi sẽ ..." hoặc "Tôi có thể ..."; và bạn phải thật lòng nghĩ như thế. Hãy nói thật to với bản thân và với mọi người. Đừng lo nghĩ về cảnh tượng mình thất bại. Thay vào đó, hãy tưởng tượng mình hoàn toàn làm chủ công việc và hoàn tất nó một cách suôn sẻ.

Hãy tập trung vào sự khởi đầu. Nếu lý trí của bạn biết rằng bạn đang xoay xở để thực hiện công việc mà mình lãnh nhận, nó có thể xui khiến bạn buông bỏ mục tiêu trong khi đang thực hiện. Điều này nghe có vẻ kỳ lạ đối với những người làm việc nhắm tới mục đích cụ thể. Tuy nhiên, hãy tập trung vào sự k đầu, vào bước đầu tiên. Hãy hòa mìn vào quá trình thực hiện công việc thay vì bị ám ảnh bởi kết quả cuối cùng. Hãy nuôi dưỡng tình yêu đối với cuộc hành trình chứ không chỉ đối với đích đến.

Đừng hoàn hảo trong công việc. Mong muốn hoàn hảo là lý do mà nhiều người đưa ra để biện minh cho việc họ không thử làm một điều gì đó. Nhiều người không dám viết sách bởi họ biết rằng nó sẽ không hoàn hảo. Nhiều người bám chặt lấy công việc cũ, nhàm chán và có mức lương thấp bởi "Công việc hoàn hảo chẳng hề tồn tại". Vì vậy, tốt hơn hết là bạn hãy đặt mình ngang hàng với những người đã viết nên những cuốn sách (không hoàn hảo) và có can đảm để chuyển sang một công việc (không hoàn hảo) khác.

Hãy vui chơi nhiều hơn. Nhiều người đã ngược đãi bản thân khi phải sống dưới áp lực về thời gian. Họ xóa hết các trò chơi trên máy vi tính, không đi dạo và không chơi đùa với con cái vào buổi tối. Thế là cuộc sống của họ buồn tẻ hơn và dần bị mất cân bằng. Kết quả là năng lực làm việc của họ ngày càng giảm sút đi.

Hãy vượt ra khỏi khuôn mẫu này bằng cách thư giãn nhiều hơn khi bạn bị căng thẳng. Hãy xác định khoảng thời gian dành cho việc này, chẳng hạn như nửa tiếng để đi dạo, mười phút để chơi

game trên máy tính. Khi giải trí một cách lành mạnh, đầu óc bạn sẽ sáng tạo hơn và tâm lý bạn thì thoải mái hơn. Nó sẽ mang đến cho bạn sức mạnh để làm việc hiệu quả hơn sau đó. Ngoài ra, nó còn giúp bạn giảm thiểu các chứng rối loạn có liên quan đến sự căng thẳng.

Diễn giải nỗi sợ của bạn một cách đúng đắn. Khi khởi đầu một dự án lớn, chúng ta thường cảm thấy lo lắng và bồn chồn vì nhìn thấy chiều cao khủng khiếp của mục tiêu đặt ra. Thế là nhiều người trong chúng ta đã bỏ cuộc. Sẽ hữu ích nếu bạn biết được rằng nỗi sợ đó là hoàn toàn tự nhiên và bạn không cần phải đầu hàng trước nó. Thực tế, nó giúp bạn biết phân chia đoạn đường dài ra thành nhiều chặng nhỏ để dễ bề xoay xở hơn.

Hãy làm việc với cuốn lịch ngược. Hãy ghi thời hạn cuối của dự án mà bạn đang thực hiện vào dòng đầu tiên của một mảnh giấy. Sau đó trên mỗi dòng, hãy tính lùi về hiện tại. Dĩ nhiên, bạn cũng có thể cuốn lịch bình thường nhưng nó sẽ k đi ngược lại dòng chảy tâm lý của m Tiềm thức của bạn phát triển một ác cảm tự nhiên đối với việc làm như thế. Hãy sử dụng cuốn lịch ngược nếu bạ cảm thấy bị quá tải.

Hãy giải quyết nỗi lo lắng. Cảm giác lo lắng sẽ khiến ta giảm tốc độ và đánh mất lòng hăng hái. Thông thường, mỗi khi lo lắng, chúng ta chỉ nghĩ đến những rắc rối có thể xảy đến ("Thật tai hại nếu tôi lại giao hàng trễ!") và dừng lại ở đó. Trốn chạy là cách để bạn tránh xa các mối nguy hiểm đang treo lơ lửng bên mình. Trong khi đó, việc giải quyết nỗi lo lắng đòi hỏi bạn phải suy nghĩ sâu xa hơn! Hãy nghĩ đến một kịch bản xấu nhất có thể xảy ra nếu bạn giao hàng trễ ("Tôi sẽ bị mất việc"). Tuy nhiên, đừng dừng lại ở đó. Hãy tiếp tục suy nghĩ xa hơn: Tôi sẽ làm gì nếu việc đó xảy ra? ("Tôi sẽ thở phào nhẹ nhõm" hoặc "Tôi sẽ đi học và trở thành một nhà huấn luyện").

Nếu kiên trì thực hiện những điều này, bạn sẽ có ưu thế hơn so với những người sợ thất bại: Bạn biết rõ rằng mình có sức mạnh để đương đầu với mọi tình huống. Và bạn sẽ tự tin vượt qua được tấm ván bắc qua vực sâu.

Kiên trì phân công công việc

Việc phân công công việc cho người khác đứng hàng đầu trong danh sách các hoạt động tiết kiệm thời gian. Nhiều người cho rằng việc phân công chỉ dành cho các nhà quản lý. Tuy nhiên, những người làm việc độc lập cũng có thể được hưởng lợi từ việc

phân công này, từ người kinh doanh, doanh nghiệp một thành viên, các bà nội trợ đến các nhân viên có cấp bậc thấp nhất trong công ty. Có ít nhất năm lý do để bạn thực hành việc phân công công việc:

1. Việc phân công công việc nơi công sở giúp phát triển kỹ năng, óc sáng tạo và năng lực của nhân viên và các đồng nghiệp của bạn.

2. Việc phân công công việc trong gia đình hỗ trợ và phát triển sự tự tin ở con trẻ.

3. Phân công nghĩa là tin tưởng người khác. Chính vì thế, nó sẽ mang đến cho họ sự tự tin

4. Việc phân công đòi hỏi bạn phải hợp tác với những người xung quanh mình. Vậy nên nó giúp bạn phát triển các kỹ năng về quan hệ xã hội.

5. Việc phân công công việc sẽ giúp bạn đơn giản hóa cuộc sống của mình và tập trung vào các công việc trọng yếu.

Bạn cần hiểu và quan sát các quy luật cơ bản để việc phân công trở nên hiệu quả hơn:

1. Chuyển giao trách nhiệm. Đồng nghiệp và con cái của bạn sẽ có phản ứng tích cực khi được trao trách nhiệm. Đó là lý do vì sao ta không nên hướng dẫn họ quá chi tiết. Ví dụ, nếu nhờ đi chợ, bạn hãy lên một danh sách những thứ bạn cần mua nhưng vẫn để chỗ cho con bạn có thể tự quyết định ("Một ít trái cây ngon", "Loại xúc xích mà con thích nhất"). Nếu không hoàn toàn hài lòng với lựa chọn của con, bạn cũng đừng nói gì. Hãy để cho con bạn có cơ hội thực hành trách nhiệm ("Đừng tiêu quá 10 đô-la").

2. Phân công thử thách. Đừng giao công việc với ý nghĩ: "Tôi phải thoát khỏi công việc bằng mọi giá". Thay vào đấy, hãy nhấn mạnh khía cạnh hấp dẫn của công việc ấy. Chẳng hạn, với chuyện đi chợ lúc nãy, bạn có thể nói:

"Bố/mẹ rất thích xem liệu con có thể tận dụng cơ hội đặc biệt này hay không".

3. Hãy giao trách nhiệm lớn hơn cùng những mục tiêu tạm thời. Giao các trách nhiệm trung hạn và dài hạn là việc rất quan trọng. Hãy cho người nhận nhiệm vụ một khoảng thời gian hợp lý và thường xuyên kiểm tra để đảm bảo rằng người đó không bị quá

tải. Ví dụ, kho lưu trữ báo cần phải được sắp xếp và công việc ấy tốn khoảng sáu ngày. Vào cuối ngày thứ hai, hãy kiểm tra xem người được giao nhiệm vụ đã hoàn thành được một phần ba khối lượng công việc hay chưa. Nếu chưa, hãy động viên người ấy. Không nên đợi đến ngày thứ sáu rồi mới hỏi người ta là mọi việc đã xong chưa (Trong khi bạn âm thầm dự đoán là thất bại).

Hãy phân công công việc theo từng ngày, càng thường xuyên càng tốt. Đừng chỉ phân công công việc cho nhân viên hoặc các thành viên trong gia đình mình. Hãy bắt đầu áp dụng phương pháp này với các phòng ban khác và các nhà cung cấp dịch vụ bên ngoài (Dịch vụ đánh máy thuê, dịch vụ làm vườn...).

Hãy phân công cả trong cuộc sống riêng tư của bạn nữa

Thời gian ở nhà của bạn mới quý giá làm sao: ở bên cạnh con cái, người thân, tập thể dục, thiền định, cải thiện bản thân và nhiều hoạt động vô giá khác. Thế nhưng, ta lại dành khoảng thời gian khổng lồ để đi chợ, làm việc nhà, dọn dẹp và sửa chữa đồ đạc. Hãy học hỏi các thương gia thành đạt và ứng dụng các thói quen của họ vào cuộc sống riêng tư của bạn.

Hãy thuê một tài xế. Thoạt tiên, điều này nghe có vẻ thật hợm hĩnh. Nhưng hãy tính toán kỹ lưỡng xem bạn có thể tiết kiệm được bao nhiêu thời gian nếu có người đi chợ và làm giùm mình nhiều công việc khác: trả sách ở thư viện, mang thư và bưu phẩm đến bưu điện, mang phim đi rửa và lấy ảnh về, mang quần áo đến hiệu giặt ủi...

Nếu tự mình đi chợ, có thể bạn sẽ khó kiềm lòng bởi bạn muốn tiết kiệm thời gian bằng cách mua tất cả các món hàng cùng một lúc và t một cửa hiệu đắt đỏ gần nhà. Trong khi đó, nếu có tài xế, bạn có thể nhờ anh ta đi mua hàng những siêu thị xa hơn. Khoản tiền mà bạn tiết kiệm được qua sự chênh lệch giá cả ở hai nơi có thể được dùng để chi trả cho tài xế.

Rất nhiều bạn trẻ thích lái xe. Bạn có thể ghi danh sách những thứ mình cần mua như một phương pháp đơn giản hóa và thuê một người "chạy việc vặt".

Vì lý do an toàn, tốt nhất bạn nên yêu cầu tài xế sử dụng xe của anh ta. Lựa chọn tốt nhất là bạn hãy thỏa thuận với anh ta mức giá cố định cho tất cả các chuyến mua sắm. Một lựa chọn khác là bạn có thể liên hệ với các "dịch vụ giao nhận hàng hóa".

Hãy yêu cầu hàng hóa được giao đến nhà. Ngày càng có nhiều

hiệu sách bán hàng qua mạng và giao sách đến tận nhà. Bạn có thể đặt mua sách bằng điện thoại, máy fax hoặc thư điện tử.

Nếu bạn đã từng đặt giao báo đến tận nhà thì tại sao lại không áp dụng cách làm này cho các loại hàng hóa khác?

Ngày nay, gần như mọi loại hàng hóa đều có dịch vụ đặt hàng qua điện thoại hoặc mạng: văn phòng phẩm, quần áo, rượu, đồ nội thất... Nếu bạn sống một mình và không có bất cứ người hàng xóm nào có thể nhận hàng giúp, hãy yêu cầu người ta giao hàng đến chỗ làm của bạn.

Tránh bị quấy rầy

Đây là rắc rối thường xảy ra cả nơi công sở lẫn ở nhà riêng của bạn: Bạn đang tập trung làm một việc gì đấy thì bị cắt ngang. Đó có thể là một đồng nghiệp, cấp trên, cấp dưới, khách hàng gọi điện, một vị khách, vợ/chồng hoặc con cái của bạn.

Bạn có thể tránh được sự quấy rầy này nếu áp dụng những phương pháp sau đây. Điều đặc biệt là việc áp dụng những phương pháp này không hề khiến bạn xa cách với mọi người.

Phương pháp giúp các nhà quản lý tránh bị quấy rầy

Hãy đóng cửa phòng lại. Ngày nay, đối với các nhà quản lý cấp cao, "cánh cửa luôn rộng mở" không còn là dấu hiệu của các mối quan hệ tích cực nữa. Tư duy của họ đã trở nên phức tạp hơn rất nhiều. Cánh cửa được đóng lại khi giải quyết các vấn đề quan trọng, khi lên kế hoạch hay khi cân nhắc các quyết định hệ trọng. Cánh cửa chỉ được mở ra khi sự chen ngang không gây ra phiền toái nào. Tại nhiều công ty Mỹ, các nhà quản lý khép hờ cửa phòng để tránh bị quấy rầy nhưng đồng thời cũng là dấu hiệu để các nhân viên có thể nói chuyện với họ về những vấn đề thật sự quan trọng.

"Thời gian đóng cửa". Hãy thông báo đến các nhân viên của bạn về những khoảng thời gian bạn không muốn bị làm phiền trong ngày. Quy định này có thể áp dụng đối với những vị khách từ bên ngoài. Hãy yêu cầu thư ký hoặc nhân viên trực tổng đài công ty đảm bảo việc đó cho bạn. Không sắp xếp bất kỳ cuộc hẹn nào và cũng không nối máy bất kỳ cuộc gọi nào trong những giờ đó. Nếu bạn làm việc một mình, hãy để điện thoại ở chế độ trả lời tự động trong suốt khoảng thời gian đó.

"Thời gian mở cửa". Bạn cũng nên xác định thời điểm mà các nhân viên có thể nói chuyện với bạn trong ngày. Hãy tuân thủ các quy

ước về những khoảng thời gian này để nhân viên của bạn quen với nếp làm việc mới.

Hộp thư đệ trình. Để tránh bị quấy rầy, bạn nên đặt một hộp thư ngoài của phòng để những ai có việc cần giải quyết với bạn có thể đặt vào đó. Sau "thời gian đóng cửa", bạn có thể nhận những thư đệ trình ấy và giải quyết chúng.

Hãy thành thật... Nếu bạn phàn nàn rằng mình chẳng thể chú tâm vào công việc gì được thì hãy làm việc ở một phòng kín trên núi hoặc một khu nghỉ dưỡng để phát triển tầm nhìn mới về tương lai của công ty! Một nhà quản lý giỏi có thể rời bỏ công việc trong vòng hai tuần. Tất cả các lĩnh vực làm việc nên được tổ chức hợp lý để mọi nhân viên đều có thể tự giải quyết các vấn đề có liên quan.

Phương pháp giúp nhân viên tránh bị sếp quấy rầy

Nhiều nhà quản lý muốn nhân viên của mình bỏ hết mọi việc khi họ cần đến. Nhưng sau đấy, có thể các nhân viên đó phải chờ cho đến khi sếp của mình nói xong cuộc điện thoại hay từ giã một vị khách. Các phương pháp sau đây có thể sẽ rất hữu dụng cho bạn.

Hãy mang theo công việc của bạn. Hãy mang theo các giấy tờ mà bạn có thể giải quyết trong khi chờ đợi sếp của mình. Bằng cách này, bạn có thể tận dụng được thời gian một cách tốt nhất đồng thời tạo được ấn tượng tích cực với sếp.

Lên kế hoạch trước. Hãy tiên liệu trước sự việc thay vì đợi đến khi nó xảy ra rồi mới tìm cách giải quyết. Với những dự án quan trọng, đừng đợi đến khi sếp gọi đến bạn. Hãy nắm thế chủ động và kiến nghị mở cuộc họp vàon thời điểm thuận lợi. Khi đó, bạn sẽ có thời gian để chuẩn bị đồng thời tiết kiệm được thời gian cho cả hai bên.

Hãy thành thật... Hãy suy nghĩ thật cẩn thận. Liệu có phải sếp của bạn là người thích quấy rầy người khác hay không? Nếu sếp bạn là người ngăn nắp, làm việc có mục tiêu rõ ràng, biết sắp xếp các ưu tiên và chỉ làm phiền bạn khi thật cần thiết thì chắc chắn ông không phải người thích lấy thời gian của bạn đâu. Tuy nhiên, nếu bạn coi việc sếp xuất hiện như một sự quấy rầy thì có thể nó bắt nguồn từ nguyên nhân nào đó. Hãy cố gắng tìm hiểu lý do thật sự. Có thể bạn cần phải thay đổi công việc hoặc thể hiện sự tự tin của mình trước sếp.

Phương pháp giúp tránh sự quấy rầy giữa các đồng nghiệp với nhau

Hãy khéo léo trong cách ứng xử. Hãy cố gắng thấu hiểu lẫn nhau và thường xuyên giao tiếp với nhau vào những thời điểm được sắp xếp trước. Hãy giải thích với các đồng nghiệp của bạn về những khoảng thời gian bạn làm việc hiệu quả nhất trong ngày. Hãy treo một biển ghi chú trước cửa phòng của mình: "Vui lòng không quấy rầy từ 2 giờ đến 4 giờ chiều". Hãy thỏa thuận với các đồng nghiệp của bạn về một thời điểm cố định mỗi ngày hoặc mỗi tuần được dùng để giải quyết các vấn đề chung liên quan đến công việc.

Hãy làm gương trước. Bất kể bạn làm gì chăng nữa thì cũng đừng quấy rầy công việc của các đồng nghiệp khác bằng cách đường đột xuất hiện trước ọ. Hãy gọi điện trước để cả hai sắp xếp thời gian với nhau. Bằng cách này, bạn có thể làm chậm lại xu hướng "vội vã trong mọi tình huống" nơi công sở hiện nay.

Hãy rõ ràng và cứng rắn. Nếu một đồng nghiệp lắm chuyện đang đứng trước cửa phòng bạn, hãy chỉ quay đầu về phía người đó và nói một cách thân thiện nhưng cứng rắn rằng: "Tôi đang cần phải giải quyết một vấn đề quan trọng trong ngày hôm nay. Chỉ như thế thì tôi mới có thể yên tâm được. Mong anh/chị hiểu cho và xin cảm ơn". Hãy nở nụ cười thân thiện, gật đầu rồi quay trở về công việc của mình ngay lập tức.

Tránh những cuộc tán gẫu. Hãy dưỡng nuôi các mối quan hệ xã hội của bạn vào buổi sáng, giờ ăn trưa và vào cuối ngày bằng những cuộc tán gẫu ngắn có giới hạn thời gian rõ ràng. Bằng cách này, bạn thể hiện rằng mình sẵn lòng hòa nhập với các đồng nghiệp và tôn trọng họ. Vì muốn kết nối tình cảm đồng nghiệp trong công ty nên nhiều người đã trở thành kẻ quấy rầy trong mắt người khác. Năm phút mỗi ngày là đủ cho mục đích này.

Hãy thành thật… Hãy suy nghĩ cẩn thận. Vai trò của bạn trong các cuộc quấy rầy lớn đến mức nào? Bạn có thích tán gẫu không? Bạn có lo ngại rằng việc dựng nên ranh giới sẽ làm xúc phạm đến đồng nghiệp và bạn sẽ bị cho ra rìa không? Có phải là do công việc của bạn hoặc quá nhiều, hoặc quá nhàm chán nên bạn đã vô tình tiếp tay cho những cuộc quấy rầy không?

Phương pháp giúp nhân viên văn phòng tránh tự quấy rầy bản thân

Công việc càng phức tạp, chán chường và nhạt nhẽo bao nhiêu thì bạn càng có khuynh hướng tránh né chúng bằng cách quấy nhiễu bản thân mình bấy nhiêu. Nhưng sớm muộn cũng phải đương đầu với chúng và phải trả giá cho sự phiền nhiễu mà mình đã tạo

ra: Bạn phải làm việc dưới áp lực lớn, không ngừng cảm thấy bất hạnh và không đạt được kết quả tốt nhất. Dưới đây dạng quấy rầy thường gặp nhất nơi công sở và cách thức để chống lại chúng.

Tách biệt lĩnh vực riêng tư. Vấn đề: Bạn thích đến thăm các đồng nghiệp để nói chuyện riêng. ("Bà Smith đang gặp vấn đề với con trai của bà ấy").

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy gặp gỡ nhau ngoài giờ làm, chẳng hạn như vào giờ ăn trưa.

Hãy ở một chỗ. Vấn đề: Bạn thích đến các phòng ban khác hoặc chi nhánh khác của công ty, ngay cả khi không cần thiết hoặc khi vấn đề có thể được giải quyết qua điện thoại.

Giải pháp đơn giản hóa: Trong vòng hai tuần lễ, hãy cố gắng giải quyết mọi vấn đề nảy sinh qua điện thoại. Hãy xem điện thoại là "công cụ tiết kiệm thời gian đi lại".

Hãy giới hạn các khoảng thời gian nghỉ giải lao để lấy lại tinh thần. Vấn đề: Bạn thích lang thang trong văn phòng hoặc những nơi khác gần phòng làm việc của mình để suy ngẫm khi có vấn đề cần giải quyết. ("Tôi nghĩ ra nhiều sáng kiến khi nói chuyện với người khác").

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy đến bên cửa sổ và nhìn ra ngoài vài phút. Đồng thời, hãy mát-xa hai vành tai của mình khoảng ba lần. Bài mát-xa ấy (được gọi là "bài thuốc tư duy") sẽ kích thích não bộ của bạn.

Tránh sự trì trệ. Vấn đề: Bạn thường đi đến máy photocopy hoặc các thiết bị sử dụng chung khác khi mọi người đều có nhu cầu sử dụng chúng ("Tôi phải xếp hàng dài dằng dặc").

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy sử dụng máy khi nó trống trải và sao nhiều giấy tờ cùng lúc. Tốt hơn hết, bạn nên phân chia công việc ấy cho người khác.

Hạn chế các cuộc họp. Vấn đề: Các cuộc thảo luận và những buổi họp cứ kéo dài lê thê. ("Chúng ta nên hiểu nhau nhiều hơn và giữ liên lạc với nhau").

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy chỉ mời những nhân viên thật sự có liên quan đến dự án tham dự các cuộc họp. Hãy xác định rõ chủ đề của buổi họp và đề ra giới hạn về thời gian. Nếu không phải là người tổ chức cuộc họp, bạn cũng có thể đề ra giới hạn cho riêng

mình bằng cách nói: "Tôi cần phải đi vào lúc ba giờ chiều".

Phương pháp giúp những người làm việc ở nhà

Nếu làm việc một mình, bạn có thể tránh được những sự quấy nhiễu nơi công sở. Tuy nhiên, bạn cần phải luôn tạo động lực cho bản thân mình. Và đây là những vấn đề thường xảy ra nhất:

Hãy dùng một tập giấy để ghi lại các ý tưởng. Vấn đề: Khi theo đuổi một dự án trong thời gian dài, có thể bạn đột nhiên nghĩ ra nhiều ý tưởng mới cho các dự án khác.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy dành một "tập giấy ghi lại dòng chảy ồ ạt của các ý tưởng" hoặc một chiếc máy ghi âm luôn sẵn sàng. Hãy phác thảo khung sườn cho ý tưởng ấy và thời hạn thực hiện. Sau đó, hãy quay trở về công việc hiện tại ngay lập tức.

Treo giải thưởng. Vấn đề: Bạn dành thời gian để chơi điện tử hoặc lướt web nhiều hơn mức cần thiết.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy kiên trì trong việc xem chơi game và lướt web là phần thưởng dành cho bản thân. ("Khi tôi đã làm xong việc này, tôi sẽ cho phép bản thân chơi trò "Đảo khỉ" trên máy tính"). Một phương pháp đơn giản nhưng hiệu quả có thể giữ cho việc truy cập Internet của bạn luôn nằm trong tầm kiểm soát: Cài giờ cho chiếc đồng hồ báo thức để nó nhắc nhở bạn trở về với thực tại sau khoảng thời gian quy định!

Mẹo hay nhất khi bạn bị "bí". Vấn đề: Bạn phải viết về một vấn đề gì đấy nhưng việc bắt đầu khó đến nỗi bạn phải ngồi bất động trước màn hình hoặc tờ giấy cứ trống trơn trước mặt bạn.

Giải pháp đơn giản hóa: Thay vì bắt đầu bằng câu đầu tiên, bạn hãy viết câu thứ hai hay thứ ba trước. Nó sẽ tự ất hiện sau khi bạn đã hoàn tất phần còn lại của đoạn văn. Nếu bạn làm việc trên máy tính thì việc chèn thêm câu đầu tiên không phải là vấn đề. Nếu bạn đang dùng giấy bút thì hãy chừa một khoảng trống ở phía trên để tiện cho việc viết thêm vào.

Hãy lấy đà trước khi bắt đầu. Vấn đề: Bạn phải giải quyết một công việc mà bạn hoàn toàn không thích làm.

Giải pháp đơn giản hóa: Hãy tham khảo một mô hình tương đương để lấy đà trước khi bắt tay vào việc giải quyết nó. Hãy mở một tập tin tương tự để bạn có thể viết đè lên hoặc tìm một văn bản mẫu để bạn có thể học hỏi. Sau một thời gian ngắn, bạn sẽ

nhận ra rằng bạn hoàn toàn có thể tự viết ra đoạn văn của chính mình.

Động não. Hãy bắt đầu bằng sự động não trong việc viết lách. Hãy buộc bản thân dành ra năm phút để viết ra giấy tất cả những quan điểm của cá nhân bạn về một chủ đề nào đấy. Sau đó, hãy dùng những đường thẳng để nối các ý tưởng có liên quan lại với nhau và hãy khoanh tròn ý tưởng mà bạn muốn dùng nó để bắt đầu.

Phương pháp giải quyết sự quấy rầy do quan khách và khách hàng gây ra

Hãy thẳng thắn. Hãy hạn chế việc chào hỏi ban đầu bằng cách dùng những câu nói thân thiện và ngắn gọn. Đừng hướng cuộc trò chuyện sang những chủ đề chung chung hoặc các vấn đề cá nhân. Đừng hỏi: "Dạo này anh thế nào?" mà hãy bắt đầu bằng một câu hỏi thật thiết thực: "Anh cần gặp tôi có việc gì không?".

Hãy dùng ngôn ngữ cơ thể. Đừng mời những vị khách "không mời" uống nước. Đừng tỏ vẻ mình thoải mái. Đừng ngồi và ngả người vào ghế; hãy cứ đứng thẳng.

Mẹo với chiếc đồng hồ. Ngay từ đầu cuộc viếng thăm, hãy đưa ra một khung thời gian rõ ràng, tùy vào tầm quan trọng của vị khách ("Chúng ta có mười phút (hoặc không quá một tiếng đồng hồ), vậy nên hãy đi thẳng vào vấn đề!"). Hãy đảm bảo rằng vị khách đó có thể nhìn thấy chiếc đồng hồ trong phòng bạn ở vị trí ngồi của người ấy. Cách làm sau cũng đặc biệt hiệu quả: Sau khi đưa ra khung thời gian nhất định, bạn hãy tháo đồng hồ đeo tay của mình ra và đặt nó trước mặt, một cách cởi mở và rõ ràng.

Hãy kết thúc cuộc viếng thăm bằng một lời khen. Hãy để cho vị khách của bạn cảm thấy bạn đánh giá cao anh ta và đối với bạn, sự trân trọng chẳng liên quan gì đến thời gian cả. Vào cuối cuộc gặp gỡ, hãy dùng một số lời khen tặng hợp lý. Điều này sẽ giúp cả hai thoải mái hơn khi chia tay nhau.

Giải quyết các vấn đề ngay lập tức. Nếu có thể giải quyết vấn đề ngay lúc ấy, hãy lập tức tiến hành. Nếu không, hãy giao nó cho đồng nghiệp hay nhân viên khác; hoặc yêu cầu khách hàng viết bản tóm tắt những điều quan trọng nhất.

Các phương pháp phòng tránh. Nếu phải tiếp một vị khách không hẹn trước, bạn có thể sắp xếp với thư ký hoặc đồng nghiệp của bạn để họ liên hệ với bạn bàn một vấn đề "cấp bách" sau khoảng mười lăm phút.

Ám chỉ sự kết thúc. Hãy đưa ra những dấu hiệu rõ ràng khi bạn muốn kết thúc cuộc gặp gỡ: đóng các chương trình hoạch định, dịch chuyển giấy tờ trên bàn, nghiêng người về phía trước. Tóm gọn kết quả của cuộc gặp bằng một câu ngắn gọn: "Tôi nghĩ chúng ta đã tiến thêm một bước. Rất cảm ơn anh đã đến đây!". Vị khách của bạn sẽ nhận ra những dấu hiệu ấy và đứng lên để chuẩn bị ra về. Hãy đứng lên cùng lúc với anh ta.

Thẳng gấp. Nếu cần thiết, hãy kết thúc cuộc gặp bằng cách thể hiện vẻ mặt vui vẻ, vỗ tay và nói: "Tôi nghĩ giờ thì chúng ta đã giải quyết xong mọi việc". Sau đó, hãy đứng lên một cách mạnh mẽ.

Tiễn khách. Khách hàng sẽ không đánh giá thấp bạn thông qua thời gian bạn dành cho họ mà chính là ở ấn tượng cuối cùng bạn tạo ra đối với họ. Hãy cùng đi với khách đến cửa phòng, đến thang máy hoặc đến nơi để xe của họ. Bằng cách này, bạn có thể biến cuộc gặp mười phút ngắn ngủi trở thành một trải nghiệm tích cực đối với vị khách ấy.

Hãy lên kế hoạch trước. Nếu cuộc gặp diễn ra lâu hơn dự kiến, hãy yêu cầu vị khách ấy lên kế hoạch cho một cuộc gặp khác đ dành nhiều thời gian hơn cho họ.

Một trong những biểu hiện thường thấy của những người hay gặp rắc rối trong cuộc sống là việc họ từ chối hoàn thành một công việc mà họ đã bắt tay vào thực hiện. Ví dụ cụ thể là việc không chịu đậy nắp tuýp kem đánh răng lại sau khi đã dùng xong. Nó còn biểu hiện rõ qua những việc sau:

• Bỏ tiền lẻ vào túi áo khoác, thay vì vào ví tiền.

• Không treo áo khoác và nhiều quần áo khác lên sau khi đã lấy xuống.

• Không bỏ ngay quần áo bẩn vào chậu.

• Không dọn dẹp các dụng cụ sau khi đã sử dụng chúng.

Những cách hành xử này chẳng bao giờ giúp bạn tiết kiệm thời gian. Sớm muộn gì bạn cũng phải dọn dẹp các vật ấy. Nhưng trong thời gian này, những sự kiện hỗn độn khác cũng đồng thời xảy ra càng khiến cho cuộc sống của bạn trở nên khó khăn hơn.

Nguyên tắc ba mươi giây

Những người sống bừa bãi thường cảm thấy bị kích động. Khi có

quá nhiều vấn đề cần giải quyết, họ bảo: "Không phải bây giờ!" với những công việc trước mặt họ do lo ngại rằng nó sẽ chiếm nhiều thời gian của mình. Hãy đặt một chiếc đồng hồ trong nhà bếp hoặc một chiếc đồng hồ bấm giờ để xem bạn phải tốn bao nhiêu thời gian khi hoàn thành những công việc ấy. Nếu nhận ra chỉ cần hai mươi giây để treo áo khoác lên, hẳn bạn sẽ sẵn lòng làm việc đó hơn. Hoặc bạn cũng thoải mái hơn khi biết rằng chỉ tốn khoảng bốn phút để hút bụi một căn phòng và ba phút để ủi một cái áo sơ mi.

Hãy ứng dụng nguyên tắc ba mươi giây để vượt qua sự miễn cưỡng khi thực hiện một công việc gì đó. Nếu tốn khoảng ba mươi giây hoặc ít hơn để hoàn thành nó, hãy làm ngay lập tức. Nếu tuân thủ quy luật này, nhà cửa của bạn sẽ trông gọn gàng hơn và chúng sẽ luôn ở trong tình trạng đó.

Ngăn chặn cơn lũ thông tin

Ngày nay, chúng ta đang dành nhiều thời gian cho các phương tiện thông tin đại chúng. Trong khi đó, dòng chảy của thông tin và các chương trình giải trí không hề bị sút giảm. Mỗi công nghệ mới xuất hiện đều hứa hẹn sẽ đơn giản hóa cuộc sống của bạn, trong khi chẳng có bất kỳ phương tiện cũ nào thật sự biến mất cả. Hãy tìm ra con đường đơn giản hóa cho mình bằng những cách làm dưới đây. Hãy chọn ra trong những gợi ý phù hợp nhất với bạn.

Giảm thiểu chồng tài liệu "phải đọc"

Đừng đè nặng bản thân bằng những chồng sách báo, tạp chí và các catalog chưa đọc đến. Nếu chồng sách báo ấy vượt khả năng đọc trong vòng một tháng của bạn thì nó sẽ trở thành gánh nặng tâm lý mà thôi. Hãy xem qua tất cả các tờ báo, chỉ giữ lại những tờ hay nhất và vứt bỏ những tờ còn lại. Khi ấy, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn.

Đọc tạp chí với một con dao rọc giấy

Khi tìm thấy bài viết cung cấp nhi thông tin cần thiết, hãy cắt nó ra. Bằ cách này, bạn sẽ không phải giữ lại cả cuốn tạp chí chỉ vì "có một vài thông tin tôi muốn đọc trong ấy".

Tạo mục lục của chính mình trong các cuốn sách

Khi tìm thấy điều gì đó thú vị trong một cuốn sách, hãy tạo ra phần mục lục của riêng mình bằng cách ghi lại số trang ở mặt

trong của bìa sách. Cách làm này sẽ giúp bạn tìm lại "những đoạn hay" ấy dễ dàng h cũng như việc đọc sách của bạn sẽ trở n có tổ chức hơn.

Để tiết kiệm thời gian và công sức, bạn có thể sử dụng các nhãn dán màu để làm dấu những chỗ mà có thể bạn sẽ cần tìm lại. Thông thường khi đọc sách, bạn sẽ tìm thấy từ ba đến mười chỗ mà bạn muốn tham khảo lại sau này. Các nhãn dán màu sẽ giúp bạn tìm lại những chỗ đó một cách nhanh chóng. Bạn cũng có thể nhìn qua và biết được rằng mình đã đọc cuốn sách này một cách kỹ lưỡng.

Đừng đọc các tờ nhật báo

Đọc báo vào bữa ăn sáng là thói quen của không ít người. Nội dung thông tin thường là rất ít. Ngay cả những tờ nhật báo tốt nhất thường cũng chỉ có một vài bài báo thật sự chất lượng. Vậy thì bạn hãy thử suy nghĩ xem liệu mình có mất mát gì không nếu không đọc các bài báo đó?

Mẹo đơn giản hóa: Hãy giao việc đọc báo cho một thành viên khác trong gia đình. Nếu có bài viết nào thật sự thú vị, người ấy sẽ nói cho bạn biết. Bạn có thể nhận được tin tức hàng ngày qua radio vào buổi sáng hoặc các bản tin cuối ngày. Vào bữa ăn sáng, bạn chỉ nên đọc những bài viết được chọn lọc và tốt hơn là hãy dành thời gian ấy để trò chuyện với các thành viên trong gia đình. Nếu các cuộc họp là điều thiết yếu đối với cuộc sống công sở thì việc chuyện trò vào bữa ăn sáng cũng đóng vai trò tương tự trong cuộc sống riêng tư của bạn.

Nếu bạn không thể từ bỏ thói quen đọc báo của mình thì hãy chỉ đọc những phần có chứa những thông tin hữu dụng mà thôi, chẳng hạn như tin kinh tế, các bài bình luận về chính trị... Đừng đọc lướt qua phần còn lại bởi việc làm đó vừa tốn thời gian trong khi kết quả thì chẳng là bao.

Hãy sử dụng một cuốn sổ ghi chú thay vì nhiều mẩu giấy nhỏ

Khi muốn ghi chú điều gì đó, hãy viết nó cả vào cuốn sổ chuyên dùng để ghi những điều bạn không được quên. Việc sử dụng nhiều mảnh giấy nhỏ có khả năng khiến bạn sao nhãng và mất tập trung.

Hãy giảm bớt các vật dụng quảng cáo

Những chiếc áo sơ mi và nón kết có in các dòng chữ quảng cáo,

tách đựng cà phê có khẩu hiệu của nhà sản xuất những câu ngạn ngữ vui trên tủ lạnh, những cây bút có in thông tin của công ty và hàng ngàn vật dụng khác xung quanh đang liên tục gửi những thông điệp quấy rầy tiềm thức của bạn. Hãy loại bỏ tất cả những thứ gây sao nhãng ấy ra khỏi tầm nhìn của bạn.

Hãy trưng bày sách trẻ con

Để tạo động lực cho con trẻ đọc sách, hãy làm theo cách của các nhà sách: trưng bày một số cuốn sách lên kệ, bìa hướng ra ngoài. Hãy thay đổi các tựa sách mỗi tuần một lần. Việc này sẽ gửi đến trẻ thông điệp rằng: "Sách rất quan trọng".

Chữa trị chứng nghiện ti-vi

Việc xem ti-vi chẳng có gì bất ổn cả. Không có phương tiện nào có khả năng tác động đến tất cả các giác quan của ta một cách sâu sắc và đáng nhớ như ti-vi. Một cuộc nghiên cứu được tiến hành ở Thụy Điển vào năm 1995 đã cho thấy rằng trẻ em ở những gia đình không có ti-vi gặp nhiều bất lợi hơn trong việc tiếp thu các vấn đề về giáo dục và phát triển trí thông minh so với trẻ em của những gia đình có ti-vi, với điều kiện các em ấy không ngồi liên tục cả ngày trước màn hình ti-vi.

Việc ngồi xem ti-vi liên tục sẽ phá hoại tác dụng tích cực của ti-vi. Dưới đây là một vài lời khuyên đơn giản hóa cho việc sử dụng ti-vi.

Hãy xem một chương trình, rồi nghỉ xả hơi. Đừng bao giờ bật ti-vi lên rồi để đấy. Trước hết, hãy tìm chương trình mà bạn thật sự muốn xem. Hãy quyết định rằng bạn sẽ tắt ti-vi ngay khi hết chương trình đó. Điều này đặc biệt quan trọng khi bạn đang ở khách sạn và định mở ti-vi lên để chống lại cảm giác cô độc khi ở đấy.

Bỏ đi nơi khác. Đôi khi bạn bị hút vào một bộ phim chẳng đáng xem và cứ ngồi trước màn hình dù rằng không hề thấy thích thú. Liều thuốc chữa trị: Hãy rời khỏi phòng trong khi cái ti-vi vẫn còn mở. Một khi "sợi chỉ ma thuật" giữ chân bạn với ti-vi đã bị đứt thì bạn sẽ dễ dàng nhận ra bộ phim ấy chẳng hề đáng xem chút nào. Khi đó, hãy quay vào phòng và tắt ti-vi đi.

Nhờ người khác xem ti-vi hộ. Khi muốn xem một chương trình cụ thể nào đấy bởi nó có liên quan đến công việc hay sở thích của bạn, hãy nhờ người khác xem chương trình ấy và ghi hình lại trong một băng video. Sau đấy, bạn có thể hỏi người ấy phần nào

của chương trình thú vị nhất. Và bạn chỉ cần xem đúng những phần đó trên băng video mà thôi.

Rút lui 50%. Hãy loại bỏ chứng nghiện phim bộ. Các chương trình nhiều kỳ và các phim dài tập được phát sóng trên ti-vi có thể gây nghiện. Nếu bạn đã bị nghiện những chương trình đó, bạn chỉ nên xem một số trích đoạn của nó mà thôi. Bằng cách này, bạn vẫn nắm được nội dung chính trong khi lại tiết kiệm được thì giờ. Dần dần, bạn sẽ từ bỏ nó một cách dễ dàng.

Tránh xa các lề thói! Hãy suy nghĩ lại thói quen xem ti-vi của bạn. Liệu bạn có thể sống nếu thiếu các chương trình ti-vi? Hãy hình thành nên những thói quen khác thay thế, chẳng hạn như nghe đài. Cách làm này sẽ giúp bạn tránh bị các bản tin trên ti-vi "dẫn truyền" đến chuỗi các chương trình buổi tối khác.

Đơn giản hóa việc giao tiếp

Rất ít người thích việc viết lách. Chính vì thế, khi phải viết một cái gì đấy, nhiều người có khuynh hướng trì hoãn nó trong một thời gian dài. Lời khuyên đơn giản hóa quan trọng nhất trong lĩnh vực này là bạn hãy đưa ra mục tiêu thấp trước. Đừng yêu cầu mình phải viết thật hoàn hảo; cũng như đừng quá lo lắng về văn phong hay chính tả. Hãy hoàn tất công việc khó chịu ấy càng sớm càng tốt. Sau đây là một vài lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi.

Đơn giản hóa các bản báo cáo

"Hãy viết báo cáo về vấn đề này cho tôi" từng là nỗi ám ảnh của không ít nhân viên làm việc tại các công sở Mỹ. Hãy cố gắng thuyết phục sếp của bạn rằng nội dung thông tin mới quan trọng, chứ không phải hình thức. Trong nhiều trường hợp, bản sao của văn bản quan trọng (thư từ, các bài báo) cùng một vài dòng nhận xét viết tay chính là giải pháp đơn giản nhất.

Hãy viết bằng văn phong đơn giản hơn và nhiều màu sắc hơn

Các lá thư thương mại thường được viết theo những cách thức lỗi thời như: "Xin vui lòng xem các văn bản đính kèm..." hay "Trân trọng kính chào".

Thậm chí, cả những bức thư cá nh cũng chứa đựng các cụm từ thân mật nhưng lại hết sức cứng nhắc và đơn điệu.

Hãy thay đổi văn phong trong những lá thư của bạn! Có thể ban đầu, việc làm này sẽ rất khó khăn. Nhưng sau một thời gian ngắn,

bạn sẽ thấy rằng phong cách viết mới dễ chịu hơn. Nó sẽ giúp cho việc liên hệ thư từ vốn không thoải mái trở nên dễ dàng hơn và người nhận cũng sẽ hạnh phúc hơn khi đọc thư của bạn.

Hãy sử dụng tất cả các giác quan của bạn. Hãy viết ra những điều bạn thấy, nghe, nếm và cảm nhận được. Đồng thời, hãy bám sát yêu cầu lý tưởng này khi viết thư: Hãy viết như bạn đang nói.

Đơn giản hóa thư điện tử của bạn

"Bạn có ba mươi lăm thư mới". Ngày càng có nhiều người được chiếc máy tính của mình chào đón bằng thông tin đó. Một số công ty thuê hẳn chuyên gia về huấn luyện để nhân viên của họ có thể giải quyết các e-mail trên và bắt tay vào những hoạt động khác. Nathan Zeldes - giám đốc sản xuất của Intel Israel, một trong những chuyên gia lĩnh vực này - đã đưa ta một số lời khuyên như sau:

Hãy xóa thư mà không cần mở chúng ra. Hãy kiểm tra bằng cách nhìn vào tên người gửi và tiêu đề của các lá thư đến trước khi đọc chi tiết chúng. Bạn có thể xóa rất nhiều thư mà không cần đọc qua. Một số phần mềm có bộ lọc cho phép bạn từ chối một số loại thư không mong muốn. Chẳng hạn, những e-mail có tiêu đề viết bằng chữ in hoa hầu như luôn là thư quảng cáo.

Hãy phân loại mọi thứ. Hãy tạo một hệ thống quản lý thư từ trên máy tính của bạn. Đừng lạm dụng hộp thư đến để chứa tất cả mọi thứ. Sau khi đọc xong e-mail, hãy sắp xếp chúng theo từng chủ đề và lưu vào các hộp thư riêng.

Trả lời ngay lập tức. Hãy tận dụng lợi ích lớn nhất của thư điện tử: Khả năng phúc đáp nhanh chóng. Sau khi bạn đọc một e- mail nào đó, hãy trả lời hoặc xóa bỏ nó ngay. Nếu bạn phải làm một số việc trước khi trả lời đầy đủ lá thư đó thì hãy viết một lá thư ngắn gửi tạm trước.

Hãy tạo một hộp thư "năm tuần". Trên máy tính cá nhân của mình, bạn nên tạo một nơi lưu trữ tài liệu tạm thời trước khi bỏ hẳn chúng đi. Hộp thư "năm tuần" dành để lưu các thư mà bạn không biết liệu mình có còn cần sử dụng đến chúng nữa không. Hãy kiểm tra lại hộp thư này sau mỗi năm tuần và xóa đi những thứ mà bạn đã giải quyết xong.

Hãy viết những lá thư ngắn gọn. Việc tóm tắt nội dung thông tin chỉ trong một dòng tiêu đề là điều rất thiết thực. Sau dòng tiêu đề ấy, hãy viết "hết thư" hoặc "không còn thông tin gì khác" để người

nhận khỏi phải mở thư của bạn ra.

Hãy thông báo với mọi người khi bạn đi vắng. Việc hộp thư của bạn có hàng trăm bức e-mail chưa đọc khi ban đi nghỉ mát về không phải là điều không thể tránh được. Hầu hết các chương trình thư điện tử đều có tính năng trả lời thư tự động. Bất kỳ ai gửi thư cho bạn sẽ nhận được một thư trả lời nêu rõ lý do vì sao bạn không thể phúc đáp họ cũng như khi nào thì bạn sẽ trở về.

Hãy sử dụng chức năng "cc" (gửi cho nhiều người cùng lúc) thật tiết kiệm. Các bức e-mail có thể dễ dàng được gửi đến cho một nhóm người nhận trong cùng một lúc. Nhiều người thích cách làm này để phổ biến thông tin thật nhanh chóng. Tuy nhiên, bạn hãy đề ra một quy định trong công ty rằng chức năng "cc" chỉ nên được sử dụng trong những trường hợp đặc biệt, bởi việc lạm dụng tính năng này được xem là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến nạn thư rác.

Chú ý đến các tập tin đính kèm. Một thói quen xấu khác mà nhiều người sử dụng thư điện tử hay mắc phải: Đính kèm hình ảnh và các tập tin có dung lượng quá lớn. Hãy hạn chế tối đa việc này và chỉ gửi đi những tập tin có dung lượng lớn khi bạn biết rằng người nhận cần đến chún

Nếu không, bạn nên trích dẫn vài đoạn tương ứng trong tập tin. Nếu bạn gửi kèm hình ảnh thì trước hết, hãy giảm độ phân giải của ảnh để nó trở nên nhẹ hơn. Bên cạnh đó, hãy lưu các tập tin ảnh màu ở dạng JPG để tiết kiệm dung lượng.

Nếu nhìn thấy những e-mail có dung lượng lớn trong hộp thư đến, bạn hãy mở thư và kiểm tra xem tập tin đính kèm nào có liên quan đến nội dung thư trước khi dành thời gian tải nó xuống.

Hãy thể hiện bản thân một cách súc tích. Bạn nên đặt mục tiêu viết e-mail càng ngắn và súc tích càng tốt. Khi trả lời thư, hãy chỉ trích dẫn lại thư của đối phương gửi cho bạn nếu điều đó thật sự cần thiết và chỉ trích dẫn những đoạn có liên quan. Cách làm này sẽ giúp cho người đọc thư điện tử của bạn thoải mái hơn, bởi e-mail được phát minh ra vì mục đích đơn giản hóa mà.

BÍ QUYẾT 14: THỈNH THOẢNG HÃY "BỎ TRỐN"

Khi bạn đối mặt với những công việc mà bạn không có khả năng giải quyết định thì điều tốt nhất mà bạn có thể làm là hãy tìm cách thoát khỏi nó! Những người sáng tạo và thành công đều có nơi chốn riêng để họ lui vào làm việc. Tất nhiên, nó không nhất

thiết phải là căn nhà gỗ nhìn ra biển như của Ernest Hemingway(12). Dưới đây là một vài gợi ý đơn giản cho bạn, một văn phòng thứ hai.

Trong không gian thoáng đãng. Tùy theo thời tiết, bạn có thể thiết lập văn phòng thứ hai của mình trong công viên, bên cạnh hồ nước hoặc ở địa điểm tạo nguồn cảm hứng khác giữa thiên nhiên. Nhiều người vốn quan niệm rằng: "Làm việc ở những nơi như thế à? Đó là nơi mà tôi chỉ muốn đến để thư giãn mà thôi!". Tuy nhiên, rõ ràng họ đã xem thường nguồn năng lượng khổng lồ đến từ những địa điểm đó. Đừng lo lắng: Bạn sẽ không hủy hoại địa điểm tuyệt vời ấy khi làm việc tại đó đâu. Trên thực tế, mọi việc sẽ diễn biến theo chiều ngược lại: Khung cảnh tuyệt vời ấy sẽ giúp bạn làm việc thoải mái hơn và hiệu quả hơn.

Những nơi bỏ trống. Hầu hết mọi công ty đều có những không gian trống trải mà không ai sử dụng đến: Các phòng họp lớn, căng-tin (những lúc ngoài giờ ăn), các căn phòng trống hay ít nhất là bàn làm việc trống. Điều quan trọng là những nơi ấy phải ở xa văn phòng của bạn. Sau khi chọn được địa điểm, hãy thông báo với mọi người về sự vắng mặt của bạn, như thể bạn sẽ ra ngoài vậy. Hãy chuyển điện thoại sang chế độ hộp thư thoại và làm những việc bạn vẫn thường làm mỗi khi đi khỏi văn phòng. Bạn sẽ có từ hai đến ba tiếng đồng hồ hoàn toàn không bị làm phiền; và trong khoảng thời gian đó, bạn có thể làm nên điều kỳ diệu.

"Các địa điểm quyền lực". Trong một quảng cáo của hãng Microsoft có hình ảnh một người phụ nữ bước vào nhà thờ cùng chiếc máy tính mi-ni của mình để làm việc mà không bị quấy rầy. Nếu có nhiều người cùng đang ở trong nhà thờ với bạn thì âm thanh phát ra từ bàn phím sẽ là vấn đề bạn cần lưu tâm. Tuy nhiên về cơ bản, ý tưởng của cảnh quảng cáo này rất thông minh: Tìm ra những "địa điểm quyền lực" có tác động tích cực đối với sự tập trung và nguồn cảm hứng của bạn. Nếu bạn chỉ làm việc với một cuốn sách và một cuốn sổ, thì bạn sẽ chẳng làm phiền đến ai. Bạn cũng có thể lựa chọn những không gian mang hơi hướng nghiêm trang khác như thư viện công cộng, quán cà phê cổ điển (nơi bạn có thể ngồi trong không gian yên tĩnh) hay một viện bảo tàng.

Trong không trung. Nhiều người khác làm việc đạt hiệu quả nhất trên máy bay. Tuy nhiên, hãy cân nhắc khi chọn địa điểm này. Các thủ tục phiền hà (thủ tục hải quan, chờ đợi, lên máy bay, cất cánh, hạ cánh, xuống máy bay, chờ nhận hành lý) khiến bạn khó tập trung. Bên cạnh đó, phương pháp này lại không hề hiệu quả đối

với những chuyến bay ngắn.

Địa điểm của những giấc mơ

Hãy tìm những nơi trống trải khác để thoát khỏi mọi sự quấy rầy và tập trung hoàn toàn cho công việc. Bạn sẽ nhận ra rằng chỉ mỗi việc tìm kiếm một nơi như thế đã là hành động sáng tạo đem lại cho bạn phần thưởng xứng đáng.

Chương 4

TẦNG 4 CỦA KIM THỰ THÁP ĐỜI BẠN: ĐƠN GIẢN HÓA SỨC KHỎE CỦA BẠN

Bí quyết 15:

Hãy để cơ thể bạn sản sinh các chất tạo hạnh phúc

Bí quyết 16:

Giải phóng lòng hăng say của bạn

Bí quyết 17:

Loại bỏ sự căng thẳng khỏi quá trình rèn luyện thể chất

Bí quyết 18:

Thanh lọc cơ thể

Bí quyết 19:

Cách tốt nhất để thư giãn

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Đêm thứ năm

Giờ đây, khi đã thoát khỏi những gánh nặng trong cuộc sống của mình, bạn trôi bồng bềnh đến tầng thứ tư của kim tự tháp, như thể bạn không hề có trọng lượng vậy. Bên dưới bạn, bức tường đá ong với những hoạt động được rất nhiều đồng hồ vây quanh giờ đã dần xa khuất. Bạn thấy mình ngày càng tiến gần đến chính mình. Ở tầng thứ ba, bạn nhận thấy bức tường dần bị bào mòn kia

được kết nối trực tiếp với bản thân mình.

Ở tầng thứ tư, bạn nhận ra trong mình có một cảm giác thân thuộc nhưng lại chưa từng được biết đến trước đây. Thoạt nhìn, tầng thứ tư của tòa dinh thự dường như chỉ toàn những tấm gương. Ở mọi nơi, bạn đều nhìn thấy chính mình: ban đầu, hình ảnh ấy ở xa, rồi dần dần, nó tiến gần về phía bạn. Bạn nhìn thấy từng phần riêng biệt của cơ thể mình và thỉnh thoảng, bạn còn nhìn xuyên qua da mình. Những mùi hương quen thuộc phảng phất quanh bạn. Khi đi vòng quanh tầng thứ tư, bạn cảm thấy ấm áp nhưng đôi lúc lại cảm thấy lạnh lẽo vô cùng. Đôi khi, sự náo nức trào dâng trong lòng bạn nhưng kèm theo sau đó lại là một cơn đau quặn thắt. Có lúc bạn cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức nhưng sau đó lại thấy căng tràn sức sống.

Ở một số nơi, bạn nhìn thấy nhiều cây cột, đường ống cùng những đường dẫn kỳ lạ, tựa như chúng sẽ dẫn bạn đến với một tầng khác của kim tự tháp. Giờ đây, bạn đang ở tầng của sức khỏe thể chất của mình nên dĩ nhiên, đây cũng là tầng của tất cả các chứng bệnh. Bạn đã biết rằng giữa sức khỏe, tình hình tài chính và nhiều khía cạnh khác trong cuộc sống của bạn có mối quan hệ mật thiết với nhau. Nhưng giờ đây, bạn lại vô cùng kinh ngạc về cách biến hóa của chúng cũng như cách di chuyển của tầng thứ tư này.

Trong khi nhìn ngắm những sự vật, sự việc quanh mình, bạn khám phá ra một điều ngạc nhiên: Ngay khi bạn cẩn thận kiểm tra lại các kết nối ấy và xem chúng sẽ dẫn đến đâu thì chúng bỗng trở nên mỏng manh, thậm chí co cụm lại và hoàn toàn biến mất. Bạn nhận thấy cơ thể mình thở phào nhẹ nhõm và một dòng chảy hạnh phúc trào dâng trong lòng bạn. Và một lần nữa, bạn hiểu được điều bạn sẽ làm ở tầng này của kim tự tháp cuộc đời mình.

Mục tiêu đơn giản hóa ở tầng 4

Học cách lắng nghe cơ thể bạn và giữ gìn các nguồn năng lượng của mình.

Nhiều người quan niệm rằng: "Nếu bạn có sức khỏe, bạn sẽ có mọi thứ!". Khi nói đến sức khỏe, họ thường có ý chỉ sự vắng bóng của bệnh tật. Tuy nhiên, sức khỏe thể chất của ta còn nhiều hơn thế nhưng đồng thời cũng ít hơn thế.

Khỏe mạnh không phải chỉ đơn thuần là không có bệnh tật. Người ta khỏe mạnh khi họ cảm thấy khỏe khoắn trong người và hạnh phúc khi sử dụng cũng như khi chăm sóc và vun vén cho sức lực

của mình.

Nhưng khỏe mạnh cũng có nghĩa là bạn được phép ngã bệnh. Các chứng bệnh của bạn có liên hệ mật thiết đến sự phát triển tâm lý của bạn. Theo cách đó, các chứng bệnh ở trẻ nhỏ đóng vai trò quyết định trong quá trình phát triển của chúng; và một trong những khả năng quan trọng của người lớn là thấu hiểu và tận dụng các dấu hiệu từ cơ thể. Khi dùng thuốc và các liệu pháp y học khác để triệt tiêu các triệu chứng bệnh ngay khi chúng vừa xuất hiện, nghĩa là ta đã tự lấy đi của bản thân nguồn năng lượng quý giá để trưởng thành từ trong nội tâm và đạt được sự thấu hiểu sâu sắc hơn đối với người khác. Hơn thế nữa, việc từ chối tìm kiếm nguyên nhân sâu xa của chứng bệnh và không giải quyết tận gốc vấn đề có thể sẽ rất nguy hiểm cho bạn về sau.

Hiếm có tầng nào của kim tự tháp cuộc đời bạn mà việc tiến hành một khởi đầu tích cực lại quan trọng như ở đây. Chính vì thế, chúng tôi sẽ mang đến cho bạn một số bước đơn giản hóa để giúp bạn đạt được hạnh phúc và sự mãn nguyện trong cuộc sống.

BÍ QUYẾT 15: HÃY ĐỂ CƠ THỂ BẠN SẢN SINH CÁC CHẤT TẠO RA HẠNH PHÚC

Hãy tập thể dục

Hãy dành ít nhất nửa tiếng đồng hồ mỗi ngày để tập các bài thể dục thông thường, tốt nhất là ở những nơi có không khí trong lành. Những phương pháp tập luyện tốt nhất bao gồm đạp xe, đi dạo, làm vườn, chạy bộ, đi bộ hoặc bất kỳ hoạt động thể chất nào mà bạn yêu thích.

Việc tập thể dục sẽ giúp cơ thể chúng ta tiết ra chất beta-endorphin(13). Các chuỗi a-xít amin nội sinh này điều hòa sự truyền dẫn thông tin giữa các tế bào thần kinh và các tế bào não; chúng có tác dụng tương tự như thuốc phiện: xua tan tâm trạng u uất và giảm khả năng cảm nhận các cơn đau. Chính vì thế, hoạt động lý tưởng nhất đối với cơ thể chúng ta là khiêu vũ, nhất là khi nó kết hợp với hiệu ứng tích cực từ âm nhạc và các mối quan hệ xã hội.

Mỗi khi nhìn thấy cầu thang cuốn hoặc thang máy, hãy tự nhủ với bản thân rằng: "Không phải dành cho mình!" và hãy tìm cầu thang bộ. Sử dụng thang bộ là bài tập thể dục rẻ nhất và hiệu quả nhất giúp bạn có dáng người cân đối. Khi đã lên đỉnh hoặc xuống đến chân cầu thang, tim bạn sẽ đập mạnh nhưng đồng thời bạn cũng

sẽ cảm thấy khoan khoái và thỏa mãn.

Cảm nhận bầu trời

Hãy ngẩng mặt nhìn lên trời ít nhất một lần mỗi ngày, với tâm trí hoàn toàn tỉnh táo để cảm nhận nó. Hãy cảm nhận sự bao la của bầu trời và vũ trụ xung quanh bạn; đồng thời, hãy hít thở thật sâu và cảm nhận mặt đất dưới chân mình. Bằng cách này, bạn sẽ giải phóng bản thân khỏi những gánh nặng và áp lực công việc đang đè nặng trên vai mình.

Các chuyên gia tâm lý khuyên chúng ta nên thức dậy sớm ít nhất mỗi tháng một ngày và đi về miền quê để ngắm cảnh mặt trời mọc. Các hoạt động có thể giúp cơ thể sản sinh ra chất endorphin bao gồm đi chân không trên cỏ ướt, bơi lội ngoài trời (bơi dưới ao hồ hoặc trong một hồ bơi không mái che), hoặc tận hưởng sự tĩnh lặng của thiên nhiên. Nếu bạn chuẩn bị có một ngày đặc biệt khó khăn, hãy thức dậy sớm hơn thường lệ và đi lang thang qua những không gian thoáng đãng khoảng nửa tiếng đồng hồ.

Nếu công việc quá khó khăn và nó tác động không tốt đến động lực làm việc của bạn, thì hãy tự nhủ: "Ngừng lại!". Hãy thay đổi tư thế và ngước lên nhìn trời. Hãy đi ra ngoài hoặc ít nhất là đến bên cửa sổ. Hãy ngước mắt nhìn lên cho đến khi tầm nhìn của bạn hướng tới vô cực.

Bên cạnh đó, bạn hãy suy nghĩ: "Mình đã đạt được thành công tương tự khi nào?"; "Ai và cái gì đã giúp đỡ mình lúc đó?". Hãy nhận biết vai trò của bản thân trong thành công ấy và đừng quy tất cả cho may mắn ngẫu nhiên. Thậm chí, ngay cả những hồi tưởng tích cực nhỏ bé nhất về khả năng của bản thân cũng có thể đóng vai trò lực đẩy giúp bạn thoát khỏi tâm trạng tiêu cực.

Giữ cho bản thân luôn khỏe khoắn bằng cách mỉm cười

Hãy bắt đầu ngày mới bằng một nụ cười khi bạn nhìn ngắm mình trong gương. Thoạt đầu, việc làm này nghe có vẻ thật ngốc nghếch nhưng đây chính là kết quả của một cuộc nghiên cứu và tác dụng tích cực của nó đã được chứng minh. Một nụ cười tươi tắn, chân thật (khi mắt và gò má được căng ra trong khoảng ba mươi giây) sẽ mang đến não một thông điệp rằng: có lý do để cảm thấy vui vẻ! Nguyên lý cơ bản của việc làm này chính là việc tạo ra cảm giác vui vẻ có thể tạo tiền đề để bạn thật sự cảm thấy vui vẻ.

Nguyên lý này cũng áp dụng đối với cảm giác thất vọng hoặc những cảm giác khác có khả năng hủy hoại tâm trạng tích cực của

bạn. Chúng ta sẽ được hưởng lợi khi mỉm cười. Đây là vũ khí lợi hại nhất giúp ta chống lại tâm lý đám đông!

Cũng rất hữu ích nếu bạn có thể mỉm cười trước khi đi ngủ. Dù chẳng ai trông thấy nụ cười đó nhưng bạn hoàn toàn cảm nhận được nó.

Hạnh phúc hơn nhờ giấc ngủ

Một giấc ngủ ngon và sâu sẽ giúp gia tăng khả năng hạnh phúc của bạn. Hãy ghi nhớ một số nguyên tắc sau đây: Không ăn quá nhiều vào bữa tối, đừng ăn sau tám giờ tối và trong trường hợp cần thiết, hãy uống một tách trà nhạt hoặc một ly sữa nóng trước khi đi ngủ. Hãy quan tâm đến giấc ngủ của bạn: phòng ngủ phải được thông gió tốt, chăn thật thoải mái, đừng đặt các thiết bị dùng điện 110/120V ở gần giường ngủ. Bí quyết đơn giản sau có thể giúp bạn làm đầy nguồn năng lượng của mình: Hãy đi ngủ trước mười giờ tối ít nhất mỗi tuần một lần.

Nếu bạn bị khó ngủ, hãy thử các phương pháp thiền định thư giãn. Dưới đây, chúng tôi giới thiệu đến bạn hai phương pháp đó.

Thiền định kiểu đại bàng. Hãy tưởng tượng mình đang đứng trên một tảng đá cao mà từ đó, bạn có thể quan sát được toàn cảnh chiều tà.

Thế rồi bạn nhìn thấy một chú chim đại bàng đang ở trong tổ c nó. Ngay lúc ấy, nó chậm rãi rộng cánh, bay vút lên và lượn trời đang dần khuất bóng. Bạn theo dõi mỗi cử động của cánh chim đại bàng. Bạn chăm chú nhìn cho đến khi nó chỉ còn là một chấm nhỏ.

Thiền định kiểu cầu thang cuốn. Hãy tưởng tượng bạn đang đứng trên một thang cuốn nằm ngang. Nhưng chiếc thang cuốn đó không có điểm dừng. Nó chậm rãi đưa bạn lướt qua những thắng cảnh tuyệt đẹp, qua một con sông và xuyên qua một cánh rừng. Nó tiếp tục đưa bạn đi xa và bạn nhìn thấy một bãi biển hoang vu, vô tận và tuyệt đẹp, trong khi vầng dương rực lửa đang dần chìm xuống đại dương.

Hãy tự ăn uống thật hạnh phúc

Bất chấp mọi lời cảnh báo thì sự thật vẫn là chẳng có gì khiến bạn khỏe khoắn bằng việc ăn uống cả.

Tuy nhiên, sự khỏe mạnh của cơ thể không phải đến từ số lượng

mà chính là kết quả của chất lượng. Hãy chọn lọc kỹ lưỡng những phẩm mà bạn đưa vào cơ thể mình. Khoa học đã chứng minh rằng thực phẩm không chỉ nuôi dưỡng thể chất mà còn cả tinh thần của chúng ta. Danh mục đơn giản hóa của chúng tôi sẽ giúp bạn biết những loại thực phẩm nào hữu ích với cơ thể mình.

Những lời khuyên đơn giản hóa về dinh dưỡng cho cơ thể và tinh thần

• Cải thiện sự tập trung: quả bơ, măng tây, cà-rốt, bưởi

• Tăng cường sức mạnh của cơ bắp và trí não: cá trích, cá pecca biển

• Gia tăng trí nhớ: sữa, quả hạch, gạo

• Cải thiện tâm trạng: nước cam, ớt bột, đậu nành, chuối

• Giảm căng thẳng: pho mát, kem, quả hạnh, men bia

• Tăng cường sức khỏe: đậu, đậu Hà Lan, đậu hũ

• Cải thiện giấc ngủ: bánh mì, mì sợi

• Giúp ích cho các kỹ năng xã hội: tôm hùm, mầm lúa mì

• Tăng cường hệ miễn dịch: tỏi

• Cải thiện chuyện chăn gối: con hàu, nấm mosela, các loại đậu hạt (đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng)

• Bảo vệ chống lại bệnh tim mạch, ung thư và cải thiện tâm trạng: một ly vang đỏ vào buổi tối.

BÍ QUYẾT 16: GIẢI PHÓNG LÒNG HĂNG SAY CỦA BẠN

Nhà tâm lý học người Mỹ gốc Hungary – Mihaly Csikszentmihalyi đã có một khám phá vĩ đại rằng hạnh phúc hay bất hạnh không phụ thuộc nhiều vào hoàn cảnh sống của bạn mà tùy thuộc vào bản thân bạn nhiều hơn.

Bạn không thể tạo ra hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc cũng không phải là một định mệnh. Sự thật đơn giản nằm giữa hai ý tưởng: hạnh phúc là một trạng thái mà bạn có thể tự chuẩn bị cho bản thân. Bạn không thể tạo ra hạnh phúc nhưng bạn lại có khả năng ngăn cản nó. Csikszentmihalyi đã tóm tắt tình trạng ấy như sau: "Những người học được cách kiểm soát các trải nghiệm của mình

sẽ có khả năng quyết định chất lượng cuộc sống của họ. Điều này đồng nghĩa với việc bất cứ ai cũng có thể có được hạnh phúc".

Chúng ta không thể nếm trải được niềm hạnh phúc vô biên khi ngồi nghỉ trên chiếc ghế ngoài bãi n. Khoảnh khắc đẹp nhất trong đời ông phải đến từ lúc ta thư giãn và thụ động; mà đến từ khi ta sử dụng hết tâm trí và cơ thể của mình. Bạn sẽ được nếm trải cảm giác hạnh phúc khi phát hiện ra một tia hiếu kỳ đang hình thành trong mình và rồi nhen nhóm nó thành ngọn lửa của lòng đam mê. Hạnh phúc không phải là một trạng thái cố định mà được tạo ra bởi những trạng thái riêng lẽ khác. Csikszentmihalyi gọi trạng thái này là "dòng chảy": khi quá đắm mình vào một hoạt động nào đó, mọi thứ xung quanh dường như chẳng còn quan trọng với ta nữa – tựa như trẻ nhỏ hết mình trong một trò chơi gay cấn vậy. Khi bạn đang ở trong dòng chảy, mọi việc sẽ tự diễn ra một cách trôi chảy và dễ dàng. Dòng chảy đó có liên quan đến sự giản đơn trong nội tâm bạn. Khi bạn ở trong dòng chảy, ý thức của bạn sẽ tự động trở nên ngăn nắp.

Mỗi giai đoạn của cuộc đời bạn đều có trải nghiệm khác nhau về hạnh phúc và không bao giờ lặp lại, giống như cảm xúc của mối tình đầu vậy. Thật buồn cười nếu những người đã kết hôn cứ mong tìm lại được cảm giác rung động của lần đầu hò hẹn. Đừng quá tin tưởng vào những người tuyên bố rằng họ "yêu nhau như ngày đầu tiên". Hạnh phúc thật sự không đến từ việc ta luôn khát khao trở về quá khứ mà chính là từ việc ta không ngừng tiếp tục phát triển tư duy, chẳng hạn như niềm hạnh phúc khi có con, niềm hạnh phúc khi đạt được một điều gì đấy hay niềm hạnh phúc khi được tận hưởng cuộc sống bất chấp những giới hạn về thể chất.

Trải nghiệm hạnh phúc hoàn toàn độc lập với văn hóa, tuổi tác, giáo dục hoặc sự giàu sang. Csikszentmihalyi đã phát hiện ra rằng giới thợ mỏ, nghệ sĩ, nhà quản lý và bác sĩ phẫu thuật luôn hạnh phúc hơn những người khác. Hầu hết họ đều làm việc chăm chỉ và không ngừng suy ngẫm về cuộc sống của mình.

Bảy bước đơn giản hóa để tiến đến hạnh phúc

Một lần nữa, chúng tôi khẳng định lại rằng bạn không thể tạo ra hạnh phúc nhưng bạn hoàn toàn có thể chuẩn bị mảnh đất cho hạnh phúc sinh sôi. Qua quá trình nghiên cứu, các nhà khoa học đã phát hiện ra bảy phẩm chất ở những người hạnh phúc.

1. Đừng quá rạch ròi. Sự phân chia quá rạch ròi giữa cuộc sống

riêng tư và công việc là một trở ngại đối với hạnh phúc. "Tâm lý của một nhân viên" ("đúng 5 giờ chiều tôi sẽ buông viết xuống") sẽ cản trở dòng chảy. Để trải nghiệm hạnh phúc, bạn phải sẵn sàng dâng hiến bản thân cho một việc gì đấy. Những người biết kết hợp hài hòa giữa cuộc sống cá nhân và công việc sẽ trải nghiệm dòng chảy dễ dàng hơn.

2. Tập trung vào hiện tại. Làm việc chỉ để đạt được một mục tiêu dài hạn nào đó (kiếm ra nhiều tiền, vươn đến một vị trí cao hơn) cũng là trở ngại của hạnh phúc. Chúng ta sẽ trải nghiệm dòng chảy khi hoàn toàn tập trung vào hiện tại. Thời gian chẳng liên quan gì đến dòng chảy. Tất cả các hành động đều diễn ra vào thời điểm thích hợp, không có sự hấp tấp hoặc quấy rầy nào. Thời gian như đứng yên và khoảnh khắc hiện tại gần như kéo dài vô tận. Hãy cố gắng tránh việc so sánh với quá khứ và mơ mộng về tương lai. Khi đó, cơ hội nghiệm dòng chảy mãnh liệt của bạn sẽ lớn hơn rất nhiều.

3. Tập trung vào một hoạt động. Những người phải bỏ tâm sức vào nhiều hoạt động cùng lúc sẽ khó bề hòa mình vào dòng chảy được. Bạn chỉ có thể trải nghiệm được hạnh phúc khi tập trung toàn bộ con người mình vào một hoạt động mà thôi.

4. Học cách tận hưởng công việc của mình. Những người trải nghiệm được dòng chảy đã xoay xở để biến những hạn chế trong công việc của mình thành cơ hội. Họ xem bản thân là tiêu chuẩn đo lường chất lượng của chính mình. Sự công nhận của người khác hoặc tiền bạc mà họ kiếm được lùi xa vào phía sau.

5. Tránh làm việc với những đồng nghiệp không hạnh phúc. Môi trường làm việc có ảnh hưởng rất lớn đến khả năng trải nghiệm hạnh phúc của bạn. Nếu xung quanh bạn toàn là những đồng nghiệp có và tiêu cực thì bạn sẽ khó bề tr nghiệm được dòng chảy. Hãy xác định rõ ràng những đồng nghiệp nào của bạn luôn sống trong bất hạnh và có thể khiến bạn tiêm nhiễm sự bất hạnh ấy từ trong tiềm thức. Hãy giữ khoảng cách với những người đó hoặc xin chuyển sang phòng ban khác.

6. Tìm việc ở những nơi mà bạn có thể kiểm soát được tình hình. Những người luôn cảm thấy mình là nạn nhân và chỉ "vật vờ tồn tại" sẽ đánh mất khả năng tận hưởng bản thân, dù công việc của họ rất tuyệt vời. Vì vậy, hãy thay đổi công việc dù vị trí mới không được trả lương cao bằng hoặc ít đem lại uy tín hơn. Những người cảm thấy hạnh phúc trong công việc luôn hoàn thành tốt nhiệm vụ của họ và sớm muộn gì họ cũng sẽ thu được

lợi, dù về tiền bạc hay danh tiếng.

7. Cơ cấu thời gian rảnh rỗi của bạn. Điều ngạc nhiên là việc tận hưởng thời gian làm việc lại dễ dàng hơn tận hưởng thời gian rảnh rỗi. Cuộc sống công việc bao gồm các mục tiêu, nguyên tắc và những thử thách. Trái lại, thời gian nhàn rỗi thì vô tổ chức nên bạn cần phải nỗ lực để sắp xếp nó sao cho thật thú vị. Vì vậy, đừng chần chừ trong việc lên kế hoạch cho thời gian rảnh của bạn và cơ cấu nó một cách có chủ đích. Những người không lãng phí thời gian rảnh rỗi thường có nhận thức tích cực hơn về cuộc sống; họ sống lâu hơn và ít bị bệnh tật hơn. Trong khi đó, những người dùng thời gian làm việc để mong ngóng đến giờ về nhà và ngày cuối tuần thì ít khi trải nghiệm được dòng chảy. Chỉ có 18% số người được Csikszentmihalyi phỏng vấn trải nghiệm được dòng chảy trong thời gian rảnh rỗi của họ; và đa phần những người này cũng thường tổ chức thời gian rảnh rỗi của họ một cách bài bản.

BÍ QUYẾT 17: HÃY LOẠI BỎ SỰ CĂNG THẲNG RA KHỎI QUÁ TRÌNH RÈN LUYỆN THỂ CHẤT

95% số người chơi thể thao trong thời gian rảnh rỗi đã chơi quá mức mà không hề hay biết. Thể thao không tự động giúp ta khỏe mạnh, kể cả đối với thể chất lẫn tinh thần. Hầu hết các loại hình thể thao, ngay cả việc giữ dáng đơn thuần, đều có phân lớp cho người mới bắt đầu, người tập lâu năm và các vận động viên chuyên nghiệp. Ngay cả người dũng cảm cũng cảm thấy e dè khi bắt đầu tập luyện một môn thể thao mới. Ban đầu, anh ta không muốn mình trở thành người chơi tồi nhất nhóm. Sau đó, anh ta bị lôi vào cuộc ganh đua, dù đó chính là điều tối kỵ trong thể thao.

Vậy chúng ta có nên quá đắm mình vào việc tập luyện thể thao? Nhiều người đã chọn trích dẫn triết lý của Winston Churchill: "Trước hết – không thể thao". Những người ấy đã quên rằng nhân vật vĩ đại ấy đã trải qua mười bốn năm cuối đời trên một chiếc xe lăn.

Giải pháp ở đây là hãy vui vẻ tận hưởng. Gert von Kunhardt, cựu vận động viên chuyên nghiệp kiêm huấn luyện viên, bảo rằng thể thao nên mang lại niềm vui thay vì làm người ta mệt lử và kiệt sức; nó phải là những chuyển động nhịp nhàng chứ không phải luyện tập căng thẳng.

Hãy chỉ luyện tập trong vài phút thôi

Bạn có thể tránh được tất cả các chứng đau lưng, căng cơ, nhạy

cảm với thời tiết lạnh và nhiều chứng bệnh khác bằng cách rèn luyện các cơ bắp của mình. Hầu hết các chất thiết yếu đối với cơ thể ta đều do cơ bắp sản sinh ra. Việc rèn luyện sức khỏe và sức chịu đựng là điều rất cần thiết. Tuy nhiên, một khi đã quyết định tập thể dục thì hầu hết chúng ta đều đi quá xa. Lời khuyên đơn giản hóa: Hãy chuyển sang phương pháp vi lượng đồng cân khi luyện tập thể thao. Với phương pháp này, bạn chỉ cần những liều lượng nhỏ là đủ.

Phương pháp nhanh nhất để phục hồi các cơ bắp bị teo là những bài tập căng cơ: Tập từ năm đến mười giây sẽ tăng cường sức mạnh, giúp bạn dịch chuyển được các vật nặng. Các bài tập thăng bằng rất tốt cho hệ cơ và mọi bài tập vận động đều tốt cho quá trình trao đổi chất. Bạn có thể biến việc tập luyện nhanh chóng này thành một thói quen sinh hoạt của mình. Mẹo đơn giản hóa là hãy kết hợp các hoạt động thường xuyên này với những bài tập cụ thể:

Khi bạn đánh răng, hãy đứng vào tư thế của người trượt tuyết chuẩn bị trượt xuống dốc và nhẹ nhàng nhảy bật lên bật xuống.

Sau khi tắm xong, hãy tự làm người bằng những chuyển động mạ mẽ.

Hãy đứng trên một chân khi c râu, cài nút áo, thắt cà-vạt, đeo n trang, buộc dây giày…

Khi phải chờ đợi, hãy đi lại tại chỗ.

Chạy bộ với sự tỉnh táo

Chạy bộ vẫn là hình thức tập thể dục hiệu quả nhất. Nhưng đừng lấy các vận động viên ma-ra-tông hoặc các vận động viên trẻ làm gương. Thay vào đó, hãy chỉ nghĩ đến bản thân mình và tuân theo các quy luật đơn giản của Von Kunhardt:

1. Làm nóng cơ thể trước khi chạy: Hãy vươn người và thư giãn khoảng từ một đến hai phút.

2. Hãy vận động cánh tay và vai của mình một cách có ý thức trong vòng ba mươi giây đầu tiên khi bạn chạy; tránh làm cho cơ thể căng thẳng và hãy cố gắng tìm một nhịp điệu phù hợp khi chạy.

3. Trong phút tiếp theo, hãy sử dụng khả năng kìm hãm của mình một cách có ý thức cho đến khi tìm được cảm giác chạy đúng tư

thế.

4. Trong những phút sau đó, bạn nếm trải quá trình chuyển hóa tuyệt d cơ thể mình: Số lượng hồng cầu tr máu gia tăng, huyết áp gia tăng, các mạch máu được mở rộng và các tuyến nội tiết bắt đầu hoạt động.

5. Hãy giảm tốc độ. Việc chạy bộ không phải nhằm mục đích đạt được tốc độ nhanh nhất hay lập được một kỷ lục mà điều quan trọng nhất chính là sự khỏe khoắn của bạn. Đừng lo lắng nếu có người nhìn bạn với ánh mắt mỉa mai. Hãy quên đi ngoại hình lý tưởng của các vận động viên chạy bộ. Những gì bạn đang làm chỉ cơ bản là chạy bộ để có sức khỏe mà thôi.

6. Sau năm phút, quá trình thích nghi của cơ thể bạn sẽ hoàn tất. Giờ thì bạn có thể chỉ đơn thuần tiếp tục chạy.

Hãy tận hưởng cảnh vật xung quanh, bầu trời, cây cỏ, mùi hương và âm thanh của thiên nhiên.

7. Khi bạn đã chạy được từ mười đến hai mươi phút, sẽ có một sự thay đổi về chất trong cơ thể bạn: các mao mạch mới phát triển, lượng choleste có hại bị tiêu hủy và sự cân bằng nội tiết sẽ kết hợp hài hòa với quá trình giảm thiểu căng thẳng. Xét một cách ch quan, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, tựa như có thể tiếp tục chạy mãi.

Nếu bạn cảm thấy bị đuối sức, nghĩa là bạn đã làm điều gì đó sai rồi đấy.

Nếu bạn yêu thích việc đạp xe, thì những quy tắc này cũng có thể được áp dụng theo cách tương tự.

Đi bộ như một nguồn sức mạnh

Không nhất thiết bạn phải chọn môn chạy bộ để rèn luyện sức khỏe cho mình. Nếu muốn thư giãn nhưng đồng thời cũng muốn rèn luyện các cơ bắp của mình, bạn hãy đi dạo một vòng. Việc đi bộ bình thường ở ngoài trời đặc biệt có lợi cho sự cân đối của cơ thể, giảm nguy cơ mắc bệnh tim và giữ cho cân nặng của bạn luôn nằm trong tầm kiểm soát.

Tác dụng tích cực của việc đi bộ không thể đến trong một sớm một chiều. Chính vì thế, tốt nhất là bạn hãy biến việc đi bộ thành một nếp sinh hoạt hàng ngày. (Đó là lý do tại sao sẽ rất tốt nếu bạn nuôi một chú chó và dẫn nó ra ngoài mỗi ngày, bất chấp thời tiết

có ra sao).

Hãy đi bộ khoảng ba mươi phút mỗi ngày và đừng quan tâm đến thời tiết. Hãy ghi nhớ lời của Billy Connolly, một diễn viên hài người Scotland: "Không có thời tiết xấu, chỉ có quần áo không phù hợp thôi". Đừng chỉ lang thang vô định; hãy đi có mục đích mà không cần gấp gáp. Huyết áp của bạn sẽ tăng nhẹ khi bạn đi bộ; mức tăng này ít hơn nhiều so với việc chạy bộ.

Hãy tìm một người bạn đồng hành: vợ/chồng, con cái, bạn bè hay một chú chó.

Hãy đếm bước đi và nhịp thở của mình một cách có ý thức: Hít vào trong sáu bước, giữ hơi trong sáu bước, thở ra trong sáu bước tiếp theo và bước tiếp sáu bước trước khi hít vào lần nữa. Nếu sáu bước là quá nhiều đối với bạn, hãy thay đổi con số sao cho phù hợp với bạn nhất. Bài tập hít thở của Ấn Độ này sẽ giúp bạn phát triển một trạng thái tinh thần cân bằng, bình thản. Bên cạnh đó, nó cũng giúp tâm trí bạn được sáng suốt và tăng khả năng tiếp thu.

Hãy tìm một điểm đến cho chuyến đi bộ hàng ngày của bạn: một cái cây cụ thể nào đấy, một cái hồ, một con sông hoặc bất kỳ nơi nào có phong cảnh đẹp, dễ chịu mà bạn thích thú. Hãy để ý xem nơi ấy thay đổi như thế nào theo từng mùa. Việc này sẽ biến chuyến đi bộ của bạn thành một "cuộc hành hương" và bạn sẽ có nhiều năng lượng tinh thần hơn. Johann Wolfgang von Goethe(14) có một ý tưởng rất hay khi ông đi bộ: Ông luôn mang theo hạt giống hoa violet và rải chúng dọc theo vệ đường để được nhìn ngắm những bông hoa vào năm sau.

Các biện pháp hỗ trợ để tăng động lực

• Hãy bắt đầu bằng những bài tập nhỏ để cảm thấy khoan khoái, thay vì bị kiệt sức! Hãy tập ít hơn khả năng thật sự của bạn.

• Hãy tập luyện vì bạn thật sự tin tưởng vào nó, chứ không chỉ vì bạn cho rằng mình cần làm như thế.

• Hãy lập kế hoạch cho việc luyện tập. Khi nào thì bắt đầu? Mức độ tập luyện ra sao? Tập luyện trong bao lâu? Tập luyện ở đâu?

• Hãy nhờ ai đó kiểm tra những gì bạn đang làm: hãy tìm một người bạn cùng tập (nhưng đừng chọn người trông mong ở bạn quá nhiều!); hãy dánh dấu những buổi tập trên một cuốn lịch.

• Hãy nhận thức rằng một buổi tập dù chỉ kéo dài năm phút cũng đã là một thành quả.

• Hãy tận dụng những chiếc cầu thang và coi đó là một cơ hội để tập thể dục.

• Không bao giờ là quá muộn! Sự phát triển cơ bắp cũng như cải thiện được hệ tim mạch vẫn là điều khả dĩ ngay cả đối với độ tuổi bảy mươi.

BÍ QUYẾT 18: THANH LỌC CƠ THỂ

Hãy giảm bớt số cân thừa nhưng đừng làm điều đó bằng cách ăn kiêng hay sử dụng các chương trình giảm cân đặc biệt. Nguyên tắc đơn giản hóa như sau: cân đối nhưng không quá mức, tiến triển dần chứ không thay đổi đột ngột, từng bước nhỏ thay vì hành động gấp gáp. Bạn có thể sử dụng chín bước đơn giản sau đây để sắp xếp lại cuộc sống của mình sao cho đạt được trọng lượng bình thường và khỏe mạnh trong vòng từ một hoặc hai năm mà không cần phải quá vất vả.

Nếu áp dụng đúng phương pháp, bạn sẽ thấy việc giảm cân dễ dàng hơn rất nhiều so với việc duy trì tình trạng thừa cân. Không điều gì có tác dụng đơn giản hóa cuộc sống bằng cảm giác khỏe khoắn cùng sự cân đối thể chất từ ngoài vào trong và từ trong ra ngoài.

1. Hãy vẽ một bức chân dung hoàn hảo

Rất ít người nghĩ ngoại hình của mình hoàn hảo mà thay vào đó, họ luôn thấy những khuyết điểm: bụng bự, mũi dài, răng vàng, trán cao, ngực quá to hoặc quá nhỏ, da xấu hoặc nhăn nheo... Trong trường hợp tệ hại nhất, có thể bạn sẽ hoàn toàn tập trung vào những khuyết điểm của bạn đến mức chẳng còn hơi sức đâu mà chăm chút hoặc thay đổi vẻ bề ngoài của mình nữa.

Bí quyết đơn giản hóa ở đây là bạn hãy làm theo cách ngược lại. Hãy đứng trước gương và nói to những điểm mà bạn thích về mình: đôi mắt, bàn tay, nụ cười hoặc giọng nói của mình. Bài tập này là nguồn động viên mạnh mẽ cho nhiều người trong quá trình tập luyện để có được một cơ thể cân đối. Chúng tôi tin rằng bạn sẽ không khỏi ngạc nhiên khi nhận ra tác động tích cực của nó.

Tiếp theo, hãy tưởng tượng bạn đang đứng khỏa thân trước một tấm gương và cảm thấy rất hài lòng với ngoại hình của mình. Hãy

tưởng tượng cảnh ấy càng rõ ràng càng tốt. Nền tảng của bài tập này là sự thật rằng chúng ta lưu giữ hình mẫu nội tâm trong bán cầu não phải - bán cầu não phụ trách về khái niệm, cảm giác và hình tượng. Bán cầu não này liên kết mạnh mẽ với tiềm thức. Về lâu dài, hình tượng tích cực sẽ tác động một cách tích cực đến bạn và bạn sẽ phát triển theo nó.

Đừng hình thành bất kỳ hình tượng hoặc ý tưởng tiêu cực nào về bản thân ("Tôi quá mập", "Ôi trời, nhìn tôi xem!"), bởi những thông điệp đó sẽ nằm trong tiềm thức của bạn. Hãy nói những điều tích cực: "Cơ thể tôi đang dần giải phóng được lượng mỡ thừa", "Trông tôi ngày càng đẹp ra" hoặc những điều tương tự như thế.

Hãy nói về chương trình giảm cân của bạn bằng những thuật ngữ tích cực. Hãy nhớ rằng bạn có thể xem các bài tập thể dục, vận động cơ thể hoặc chế độ ăn uống lành mạnh là những cách thức để bạn đối xử tốt với bản thân mình.

2. Hãy kiểm tra cân nặng của mình mỗi buổi sáng

Mục tiêu giảm cân của bạn sẽ khó bề đạt được sự tiến bộ nếu không thường xuyên dùng đến cái cân. Bạn cần phải kiểm tra cân nặng của mình hàng ngày để kiểm soát xem nó đang tăng hay giảm. Lý tưởng nhất là hãy dán một mảnh giấy lên tường để vợ chồng bạn có thể ghi cân nặng của mình lên đó mỗi ngày. Nếu nhận thấy các con số đã gia tăng sau một bữa tiệc thịnh soạn thì cả hai hãy cùng tìm biện pháp đối phó.

3. Chỉ ăn sáng với trái cây

Bạn không cần phải giảm thiểu lượng thức ăn của mình để việc giảm cân nhanh chóng đạt hiệu quả. Thay vào đó, bạn chỉ cần thay đổi loại thực phẩm của mình. Sau một thời gian làm quen, bạn sẽ nhận ra rằng việc ăn sáng bằng trái cây là điều hoàn toàn có thể làm được. Quả dứa đặc biệt hữu ích cho việc trao đổi chất (Tuy nhiên, đừng chỉ ăn mỗi dứa nếu bạn không muốn bị dư a-xít trong dạ dày). Lựa chọn tốt nhất là bạn hãy dùng một hỗn hợp gồm nhiều loại trái cây. Bạn không cần phải lo lắng về số lượng. Hãy ăn cho đến khi bạn cảm thấy thật sự no. Việc ăn trái cây vào bữa sáng còn có một tác dụng tích cực khác: Nếu ăn trước mười một giờ sáng, nó sẽ làm sạch ruột một cách tự nhiên, mang đến sự tươi trẻ cho cơ thể bạn.

4. Hãy ăn thực phẩm tươi sống

Hãy nhìn vào các loại thức ăn của bạn và tự hỏi: liệu nó còn tươi hay không? Bản tính tự nhiên của con người là chỉ ăn những gì tươi sống. Đó là lý do tại sao chúng ta phải thêm gia vị vào những thứ đã chết và chế biến để chúng trở nên ngon lành hơn. Nếu không bị chế biến quá mức, trái cây, rau củ và ngũ cốc được xem là những thực phẩm tươi sống. Chúng chứa đựng những nguồn dinh dưỡng giá trị như vitamin và các nguyên tố vi lượng. Thực phẩm chết bao gồm thịt, hầu hết các loại chất béo, đường tinh luyện, các loại thức ăn đóng hộp và thức ăn nhanh như bánh phồng tôm, xúc xích, khoai tây chiên, sô-cô-la…

5. Hãy ăn bữa trưa theo nhu cầu của bạn

Giống như loài vật, con người cũng có giới hạn về lượng thức ăn tiêu thụ của mình: khi đã ăn đủ lượng thức ăn cần thiết thì ta sẽ không còn cảm thấy ngon miệng nữa. Thế nhưng, chúng ta có khuynh hướng bỏ qua mức giới hạn này bởi thức ăn ngon miệ hoặc do hoàn cảnh chi phối ("Hãy vào ă chút gì đó", "Hãy ăn hết đồ ăn trong đĩa!).

Sau một vài ngày quan sát bản thân một cách cẩn thận, bạn sẽ sớm phát hiện ra khi nào thì mình no và không muốn ăn nữa. Khi đó, hãy tận hưởng cảm giác hài lòng và đừng lo lắng về việc bỏ mứa thức ăn trong đĩa của mình. Hãy ăn uống đúng giờ giấc. Khi đã làm quen với cơ chế này, cơ thể của bạn sẽ tiêu hóa thức ăn tốt hơn và bạn sẽ ít cảm thấy đói bụng hơn.

6. Hãy ăn ít vào buổi tối

Cơ thể chúng ta thường rất vất vả trong việc tiêu hóa thức ăn vào buổi tối. Hầu hết sự tích tụ chất béo trong cơ thể ta đều bắt nguồn từ việc ăn hạn chế ăn tối sẽ tạo ra một sự k biệt lớn đối với cân nặng của bạn.

Tuy nhiên, ở nhiều gia đình, việc tụ họp ăn tối cùng nhau là một truyền thống quan trọng.

Nếu vậy, hãy ăn một ít thức ăn có lượng calo thật thấp.

7. Hãy vui vẻ nuông chiều bản thân

Bạn không cần phải từ chối những lời mời đi ăn tối hoặc cả những bữa đại tiệc. Cơ thể bạn có thể dễ dàng ứng phó với sự bùng phát calo nếu bạn đã biết điều chỉnh để thích nghi với việc ăn kiêng. Sau bữa tiệc ấy, nó sẽ tự động nhịn ăn vào ngày hôm sau.

8. Hãy thư giãn

Hầu hết mọi người đều thất bại trong việc ăn kiêng bởi họ đã quá tập trung vào dạ dày của mình. (Khi tôi thử "chế độ ăn kiêng kiểu Hollywood", tôi cứ mãi mơ mộng về những que bánh quy phết bơ). Nhiều người đầu hàng và quay lại thói quen ăn uống cũ, thậm chí có người còn tăng cân thêm sau khi ăn kiêng.

Sẽ là hữu ích hơn nếu bạn từng bước thay đổi thói quen ăn uống của mình. Hãy thực hiện việc ấy từ từ để vợ/chồng hoặc con cái bạn có thể cùng thực hiện với bạn. Bạn sẽ gặp nhiều khó khăn ơn nếu thực hiện việc ăn kiêng một mình. Khi chậm rãi thực hiện kế hoạch này, bạn sẽ được tận hưởng một cuộc sống đơn giản ngay lập tức mà không cần phải chờ đợi đến khi đã đạt được lý tưởng của mình.

9. Hãy uống nhiều nước

Khi cảm thấy đói bụng giữa các bữa ăn, đừng dùng sữa chua, bánh quy hay sô-cô-la để làm dịu dạ dày của mình. Thay vào đó, bạn chỉ nên uống nước mà thôi. Nếu muốn việc ăn kiêng của mình hiệu quả hơn, hãy uống một ly nước to trước mỗi bữa ăn. Đừng tin theo những lời khuyên ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày bởi vào cuối ngày, có thể bạn đã ăn nhiều hơn mức dự định.

Hãy hạn chế uống cà phê và trà đen. Có thể bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi trong một vài ngày đầu nhưng sau đó, bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra mình hoàn toàn tỉnh táo mà không cần đến các chất kích thích đó.

Fereydoon Batmanghelidj, bác sĩ người Mỹ gốc Iran đã tóm tắt kết quả nghiên cứu trong nhiều năm của mình bằng câu nói: "Hầu hết các chứng bệnh được tìm thấy trong xã hội hiện đại không xuất phát từ quá trình trao đổi chất mà chính là do cơ thể của ta bị thiếu nước". Một nghịch lý là dù chú nhiều loại chất lỏng nhưng cơ t phải chịu cảnh thiếu nước. Nguyên do là vì hầu hết các thức uống của ta đều có tác dụng phụ gây mất nước rất tai hại.

Bạn không thể giảm cân với những thức uống có đường nhân tạo

Qua nhiều năm nghiên cứu, Batmanghelidj phát hiện ra rằng những bệnh nhân bị lên cân nhiều nhất lại là những người thường xuyên uống các thức uống dành riêng cho người giảm cân. Nguyên nhân là do hơn 80% thức uống của người Mỹ có chứa chất caffeine. Đây là chất có tác động trực tiếp đến não bộ và có thể gây nghiện. Bên cạnh đó, nó cũng kích thích thận và gây ra sự

mất nước. Người ta thường uống quá nhiều nước ngọt là vì lượng nước đó không được duy trì lâu trong cơ thể. Và sau khi uống cà phê hay nước ngọt, họ nhanh chóng muốn đi vệ sinh. Vì nghĩ mình đã uống đủ nước nên họ hay hiểu sai về cơn khát của mình. Họ quyết định ăn nhiều hơn mức cơ thể cần vì cho rằng mình đang đói.

Chất caffeine đã tác động đến adenosine triphosphate (ATP), một hóa chất hình thành trong não đảm bảo việc phóng thích nguồn năng lượng dự trữ. Dưới tác động của caffeine, nguồn năng lượng dự trữ trong các tế bào thần kinh được kích hoạt và khiến bạn cảm thấy khỏe khoắn hơn. Trong một giới hạn nào đấy, các loại nước ngọt thỏa mãn được nhu cầu năng lượng của não bộ và nó tái bổ sung một phần năng lượng dự trữ đã hao hụt. Khi bạn uống nước có vị ngọt, cơ thể của bạn biết rằng nó đã được bổ sung năng lượng. Lá gan thích ứng với lượng đường được nạp vào, nó giảm sự chuyển hóa protein và nguồn d trữ tinh bột của cơ thể. Nếu sau quá điều chỉnh này mà cơ thể không nhận chất đường thật thì lá gan sẽ gửi đến bộ thông điệp: "Đói bụng!". Nhiều thí nghiệm đã chứng minh rằng cảm giác đói bụng do các chất đường nhân tạo gây ra có thể kéo dài đến chín mươi phút, dù khi đó cơ thể ta đã có đủ thức ăn rồi. Chính vì thế, những người sử dụng thức uống phục vụ cho việc ăn kiêng sẽ ăn nhiều hơn mức cơ thể họ cần.

Vì sao bạn không nên kiêng muối?

Nhiều chế độ ăn kiêng có khả năng giúp bạn giảm cân nhanh chóng bằng cách loại bỏ muối hoàn toàn. Thực chất, đây là một trò bịp bợm nguy hiểm bởi thành công của chế độ ăn kiêng này đơn thuần là do thiếu nước. Nếu các tế bào trong cơ thể bạn n được quá ít muối trong một t gian dài, chúng sẽ hình thành n một lượng a-xít đủ gây tổn hại đến cấu trúc ADN và có thể gây ra ung thư. Sự thiếu hụt muối một trong những nguyên nhân làm tăng nguy cơ loãng xương.

Ngoài ra, muối và nước cũng đóng vai trò rất quan trọng đối với bệnh hen suyễn và các chứng dị ứng. Cả hai đều hạn chế việc sản sinh ra hixtamin, chất truyền dẫn thần kinh vốn được xem là nguyên nhân dẫn đến các chứng mẫn cảm. Ngày nay, nhiều người quan niệm không nên nêm muối vào thức ăn trong khi trên thực tế, nó là phương pháp tự nhiên cần thiết cho việc giữ ẩm đường hô hấp và làm sạch các chất nhầy.

Uống đúng cách

Trước các bữa ăn (sáng, trưa, tối) nửa tiếng và sau mỗi bữa ăn hai tiếng, hãy uống một ly nước (khoảng 230 ml). Đó là lượng nước tối thiểu cho cơ thể. Bạn nên uống thêm nước để đảm bảo cơ thể nhận đủ nhu cầu.

Chỉ mỗi nước thôi. Nước lọc bình ng là tốt nhất. Trong khi đó, vì có ả năng gây mất nước nên rượu, cà phê, trà đen và các loại thức uống có chứa chất caffeine đều không được tính là nước!

Bạn có thể tính được lượng nước tối thiểu cần cho cơ thể mỗi ngày bằng cách: Cứ 1 kg trọng lượng, cơ thể cần khoảng 31 g nước. Nếu nặng khoảng 60 kg, bạn sẽ cần khoảng 1.800 g nước... Nếu bạn uống đủ lượng nước này, cơ thể bạn sẽ không còn nhu cầu uống thêm bất kỳ loại nước nào nữa.

Một cốc động lực. Hãy ly nước thật to trên bàn làm v bạn. Bạn sẽ sớm hình thành mình thói quen uống nước thường xuyên và ngăn ngừa được chứng thèm đồ ngọt hoặc các thực phẩm có hại khác.

Hãy giữ ấm vào mùa đông. Khi trời trở lạnh, bạn nên thay chiếc ly lớn đó bằng một bình giữ nhiệt. Có thể nói, đây là một trong những bí quyết đơn giản hóa đáng kinh ngạc nhất: Chỉ sau một tuần dùng nó, bạn sẽ tỉnh táo chẳng thua gì dùng cà phê hay trà. Nước nóng cũng rất hữu ích cho bạn trong trường hợp bạn bị khan tiếng hoặc sắp bị cảm.

Hãy nêm muối vào thức ăn. Hãy tăng lượng muối đưa vào cơ thể mình khi bạn uống nhiều nước hơn. Khi bạn uống một lít nước, cơ thể bạn cần một phần tư hoặc một phần ba muỗng cà phê muối. Nếu tiêu thụ quá nhiều muối, cơ thể bạn sẽ bị sưng phù. Ngược lại, nếu thiếu muối, các cơ bắp của bạn sẽ bị co rút vào buổi tối và bạn sẽ cảm thấy chóng mặt nhức đầu.

Batmanghelidj đã phát hiện ra rằng nước là liều thuốc rẻ tiền nhất đối với cơ thể bị mất nước. Việc thường xuyên uống đủ nước sẽ giúp bạn phòng ngừa được nhiều căn bệnh như tiểu đường, tim mạch, dạ dày, ruột, viêm xoang mãn tính và những rối loạn về mặt cảm xúc.

Ngủ ngon nhờ nước và muối

Với những người bị bệnh mất ngủ, Batmanghelidj đã đưa ra một lời khuyên đơn giản nhưng hữu ích sau: Hãy uống một ly nước trước khi đi ngủ và ngậm một ít muối. Hãy thả lỏng lưỡi và đừng đưa nó vào vòm họng. Cách làm này sẽ thay đổi cường độ phóng

điện trong não và giúp bạn ngủ thiếp đi.

Diễn giả và ly nước

Nếu bạn phải thuyết trình thường xuyên, hãy ghi nhớ mẹo đơn giản hóa sau: Mỗi khi quên mất ý rong bài diễn thuyết của mình, hãy ngừng nói trong vài giây và uống một ngụm nước. Nó sẽ giúp bạn suy nghĩ thông suốt và nhớ ra ý của chủ đề thuyết trình (trong trường hợp không thể nhớ được, hãy hỏi thẳng các thính giả của mình: "Tôi nói đến đâu rồi nhỉ?", sẽ chẳng ai chê trách bạn đâu). Đó là lý do vì sao bạn nên rót cho mình một ly nước trước khi thuyết trình, ngay cả khi bạn không hề khát nước.

BÍ QUYẾT 19: CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ THƯ GIÃN

Xã hội của chúng ta ngày càng trở nên mỏi mệt. Chúng ta ngủ ít hơn cha mẹ mình khoảng bảy mươi phút mỗi ngày. Trong khi đó, trẻ em và thanh thiếu niên ngủ ít hơn đến chín mươi phút so với giới trẻ thập niên 1910. Ngày nay, chúng ta gặp phải rất nhiều vấn đề về hệ miễn dịch, các ệnh nhiễm trùng, các bệnh về thần kinh, đau nửa đầu và nhiều chứng dị ứng khác xuất phát từ một nguyên nhân: Thiếu ngủ.

Các nhà khoa học cho rằng chức năng chính của giấc ngủ là để bù lại nguồn năng lượng đã bị tiêu hao trong não. Ngoài ra, giấc ngủ cũng cải thiện khả năng phản ứng giúp ta làm việc hiệu quả hơn.

Chuyên gia nghiên cứu về giấc ngủ - John M. Taub thuộc trường Đại học Virginia đã chứng minh được điều này vào năm 1976. Sau giấc ngủ trưa, các đối tượng thuộc phạm vi nghiên cứu của ông đã tỏ ra nhanh trí hơn, tâm trạng tốt hơn, ít mắc sai lầm và cũng ít bị căng thẳng hơn. Và nguồn năng lượng của họ cũng gia tăng đáng kể.

Y học đã chứng minh được rằng việc ngủ quá ít hoặc quá nhiều đều không tốt cho sức khỏe. Karl Hecht - một chuyên gia nghiên cứu giấc ngủ người Đức - đã tiến hành một cuộc nghiên cứu ở Berlin và phát hiện ra rằng việc ngủ ít hơn bốn giờ hoặc nhiều hơn mười giờ một ngày rất nguy hiểm đối với sức khỏe; nó làm tăng gấp đôi nguy cơ tử vong! Để tránh tình trạng này, bạn hãy tạo điều kiện cho giấc ngủ của mình, cả việc ngủ vào ban đêm lẫn các giấc ngủ ngắn khác ban ngày. Có thể điều này sẽ liên quan đến việc bỏ hẳn một số thói quen cũ.

Phương pháp giấc ngủ ngắn

Dưới đây là những lời khuyên bổ ích nhất giúp bạn có thể thư giãn thật sự.

Luật lệ của Napoleon về giấc ngủ

"Bốn giờ cho đàn ông, năm giờ cho phụ nữ và sáu giờ cho những kẻ ngốc nghếch" là quy định nghiêm khắc của Napoleon về giấc n Ông thường ngủ rất ít vào ban đêm như bù lại, ông có thêm nhiều giấc ngủ ngắn khác vào ban ngày. Yếu tố quan trọng nhất trong việc ngủ bù không phải là thời lượng ngủ mà chính là số lần bạn ngủ.

Theo nghiên cứu, khi chúng ta ngủ thiếp đi, cơ thể ta sản sinh ra các loại hoóc-môn tăng trưởng hỗ trợ cho quá trình hồi phục sức khỏe.

Công thức Da Vinci

Vào những thời kỳ tập trung cho việc sáng tác, thiên tài hội họa Leonardo da Vinci không hề ngủ vào ban đêm.

Thay vào đó, cứ khoảng bốn tiếng đồng hồ thì ông lại ngủ một giấc ngắn khoảng mười lăm phút.

Nhà nghiên cứu về giấc ngủ của Đại học Harvard - Claudio Stampi - cho biết người ta thật sự có thể duy trì được năng suất làm việc bằng phương pháp này trong một khoảng thời gian nhất ịnh. Những người đua thuyền buồm đã tận dụng ý tưởng này. Cách hiệu quả nhất là hãy ngủ khoảng ba giấc ngắn, mỗi giấc từ hai mươi lăm đến ba mươi phút và một giấc ngủ dài khoảng chín mươi phút lúc tàu neo đậu (giấc ngủ này cho cơ thể bạn biết là trời đã tối).

Những khoảng thời gian bế tắc và các khung cửa sổ để có giấc ngủ ngon

Mỗi ngày có hai giai đoạn bạn bị khó ngủ: mười đến mười một giờ sáng và tám đến chín giờ tối. Bạn không nên đi ngủ vào những thời điểm năng động này.

Cứ sau khoảng chín mươi phút thì một khung cửa sổ thời gian được mở ra trong não bạn: đây là thời điểm thích hợp để có một giấc ngủ ngắn nhằm lấy lại sức. Thời điểm này rất dễ nhận biết: K cảm thấy thật sự mệt mỏi thì đó chính là tốt nhất để có một giấc ngủ ngắn.

Khi khung cửa sổ của giấc ngủ mở ra, cơ thể bạn sẽ có dấu hiệu: Bạn cảm thấy mệt mỏi, ngáp, hai mí mắt nặng trĩu, đầu nằng nặng. Khi gục đầu lên cánh tay, bạn dần mất tập trung và các ý nghĩ của bạn trở nên vô định. Nếu bạn ngủ một giấc ngắn vào lúc này, nghĩa là bạn phối hợp rất nhịp nhàng với cơ thể mình. Kết quả là bạn sẽ cảm thấy tươi tỉnh và tràn đầy sinh lực.

Hãy xác định nhu cầu ngủ của bạn

Bạn đang bị thiếu ngủ trầm trọng nếu cảm thấy những điều sau đây đúng với mình:

• Bất cứ lúc nào trong ngày, hễ ngả lưng xuống là bạn ngủ thiếp đi chỉ sau chưa đầy mười phút.

• Bạn ngủ gật trên xe lửa hay xe buýt.

• Trong các cuộc họp và các buổi thuyết trình, bạn đột nhiên nhận thấy mình đã bỏ sót một vài câu cuối cùng.

Và đây là liều thuốc để chữa chứng thiếu ngủ: Hãy ngủ đủ bảy tiếng đồng hồ vào buổi tối và ngủ trưa mỗi khi có thể. Hoặc hãy cố gắng ngủ bù vào ngày cuối tuần. Đừng chọn phương pháp ngủ bù trước, ngủ "tích trữ" bởi nó không mang lại hiệu quả. Nếu bạn không ngủ đủ trong một thời gian dài, cơ thể bạn sẽ tìm cách bù đắp lại bằng cách ngủ đủ tám tiếng vào ban đêm trong vài ngày liền. Đừng cố gắng bù đắp cho việc thiếu ngủ bằng cách ngủ thật nhiều bởi nó có thể khiến bạn u uất và thờ ơ.

Những lời khuyên tốt nhất cho giấc ngủ trưa của bạn

1. Cách tiếp cận tích cực. Đừng cảm thấy tội lỗi khi bảo vệ thói quen ngủ trưa của mình. Thái độ của bạn càng tích cực bao nhiêu thì giấc ngủ của bạn càng có lợi bấy nhiêu. Nếu sếp hoặc đồng nghiệp của bạn không tán thành điều đó, hãy giải thích với họ rằng: "Những người ngủ trưa sẽ ít bị bệnh hơn. Một giấc ngủ ngắn vào giữa trưa là điều hoàn toàn phù hợp với nhịp sinh học của con người". Một cuộc nghiên cứu của khoa Y trường Đại học Athens đã cho thấy rằng việc ngủ trưa sẽ giúp ta giảm 30% nguy cơ nhồi máu cơ tim. Các công ty như SAP(15) và Siemens đã xây dựng các khu nghỉ trưa cho nhân viên và việc này đã giúp năng suất lao động của nhân viên tăng lên đáng kể.

2. Sự thường xuyên. Nếu có thể, hãy cố gắng ngủ trưa vào cùng thời điểm và trong cùng điều kiện mỗi ngày. Giấc ngủ sâu vào thời điểm đó sẽ giúp bạn phục hồi sức khỏe nhiều gấp hai lần so với

ngủ vào những khoảng thời gian khác trong ngày. Nếu bạn không thể ngủ ở nơi làm việc, hãy ngủ một chút sau giờ làm việc, trước khi bắt tay vào các hoạt động giải trí.

3. Nếp sinh hoạt cố định. Hãy kết hợp nhiều yếu tố để có thể có được một giấc ngủ ngon: chiếc ghế dựa quen thuộc hoặc một tấm nệm nhỏ, tắt điện thoại, nới lỏng quần áo, vận động nhẹ và đọc các loại sách gây buồn ngủ. Hãy tìm kiếm phương pháp hữu hiệu với bản thân bạn nhất.

4. Căn phòng thật thoải mái. Hãy ngủ trong một căn phòng quen thuộc mà bạn thấy thoải mái và an toàn. Căn phòng nên yên tĩnh, hơi tối và có nhiệt độ thích hợp.

5. Quan trọng là chất lượng, không phải số lượng. Tác dụng hồi phục sức khỏe của giấc ngủ trưa được quyết định chủ yếu qua thời điểm ngủ chứ không phải thời gian của giấc ngủ. Một giấc ngủ ngắn vào thời điểm thích hợp nhất (khi khung cửa sổ của giấc ngủ mở ra) có tác dụng hồi phục sức khỏe bằng hoặc nhiều hơn một giấc ngủ trưa kéo dài. Thời gian ngủ từ bốn phút đến hai mươi phút là thích hợp nhất.

6. Bạn có thể ngủ ở bất kỳ đâu. Bạn có thể chọn ngủ theo tư thế "người đánh xe ngựa" với hai chân dang rộng trên một cái ghế đẩu. Nghiêng đầu và thân trên về phía trước một chút, tì bàn tay và cánh tay lên đùi và đầu gối của mình.

Trong phòng chờ, trên xe lửa và các tình huống tương tự, hãy ngồi thẳng lưng, vững chãi, đầu nghiêng về phía trước hoặc ngả ra sau. Một điều quan trọng mà bạn nên ghi nhớ là đừng bao giờ ngồi bắt chéo chân.

Nếu bạn đang ngồi ở bàn l việc thì hãy đặt tay và khuỷu tay thật thoải mái trên mặt bàn rồi ngả đầu lên cánh tay mình.

Một lựa chọn khác là hãy gối đầu bằng chiếc cặp da (nếu nó phẳng và không quá cứng) hoặc một chiếc áo khoác hay áo thun được xếp lại.

7. Hãy lắng nghe cho đến khi bạn thấy mệt. Hãy nghe nhạc êm dịu, hoặc âm thanh từ chiếc quạt hay chiếc máy điều hòa. Tiếng động càng đều đặn và nhịp nhàng bao nhiêu thì bạn càng dễ ngủ bấy nhiêu. Hoặc bạn có thể tưởng tượng ra mình đang nằm trong một túp lều trên đảo Fiji ngoài biển Thái Bình Dương và lắng nghe tiếng sóng vỗ từ xa vọng lại.

8. Ăn uống có lợi cho việc ngủ nghỉ. Những thức ăn có chứa carbohydrate sẽ giúp bạn dễ ngủ và ngủ được lâu hơn: Một mẩu bánh mì, khoai tây, một ít kẹo, một ly sữa. Đừng uống quá nhiều nước trước khi đi ngủ.

9. Thức dậy đúng cách. Đừng ngồi dậy đột ngột. Hãy dành một khoảng thời gian để cơ thể bạn làm quen với việc thức dậy, bằng với thời gian mà bạn chuẩn bị ngủ. Hãy giúp cơ t mình thức giấc bằng cách hít thở một cách có ý thức. Việc vươn vai và ngáp sẽ giúp bạn tỉnh ngủ. Rửa mặt bằng nước lạnh (rất tốt đối với người bị huyết áp thấp), đánh răng, uống một cốc nước lạnh và ăn một chút gì đó có chứa protein (ví dụ: sữa chua) sẽ giúp não tạo ra các chất truyền dẫn thần kinh có tác dụng kích thích.

10. Bạn có kiên quyết phản đối việc ngủ trưa không? Một số người cảm thấy mệt mỏi sau một giấc ngủ ngắn nên quyết định không ngủ trưa. Thông thường, bạn chỉ tốn từ bốn đến năm ngày để chuyển từ người chống ngủ trưa thành người hăng hái ngủ trưa. Việc điều chỉnh này đặc biệt cần thiết khi bạn nhận thấy mình đang già nhanh và năng suất làm việc ngày càng bị giảm sút. Có những trường hợp phải cần đến hai mươi ngày để thiết lập cho mình thói quen mới. Sau giai đoạn này, bạn sẽ thích nghi với giấc ngủ ngắn và tâm trạng của bạn cũng sẽ trở nên tốt hơn nhiều.

Loại bỏ sự gắt gỏng vào buổi sáng

Chỉ có khoảng 8% số người trong chúng ta hoạt động về đêm và luôn cảm thấy khó chịu vào buổi sáng. Một cuộc nghiên cứu do các trường đại học của Anh và Mỹ hợp tác thực hiện trong một thời gian dài đã chứng minh được rằng số đông còn lại rất động. Nói cách khác, hầu h những người gắt gỏng vào buổi sáng không phải bẩm sinh đã như thế. Hết lần này đến lần khác, họ tự nhủ với bản thân rằng đó là đ tính tự nhiên của mình để rồi thật sự nó là như thế. Chính vì vậy, bất cứ ai cũng có thể vượt qua nỗi buồn bực vào buổi sáng nếu như họ biết cách.

Hãy uống một chút gì đấy âm ấm ngay khi ra khỏi giường. Cơ thể ta thường bị mất từ một đến hai lít nước sau một đêm ngủ. Chính vì thế, hãy cố gắng bù lại lượng nước ấy càng sớm càng tốt. Lý tưởng nhất là bạn nên uống hai ly nước khoáng khi dạ dày còn trống. Hoặc nếu bạn thích uống một thứ gì đấy âm ấm thì hãy đặt một chiếc bình giữ nhiệt đựng trà nóng ngay cạnh giường để có thể uống vào buổi sáng hôm sau.

Duỗi thẳng người. Hãy học hỏi điều này từ những con vật nuôi

trong nhà, chẳng hạn như chó và mèo. Sau giấc ngủ kéo dài tám tiếng, các cơ bắp, dây chằng và gân cốt của chúng ta hơi bị co lại . Khi bạn duỗi người thật thoải m vẫn còn nằm trên giường (theo bất cứ kiểu nào phù hợp), bạn đã truyền cho cơ thể mình một thông điệp rằng: hãy cung cấp thêm oxy, giải phóng các nội tiết tố sản sinh ra cảm giác hạnh phúc, chuẩn bị các cơ bắp để hoạt động. Hãy dành khoảng năm phút cho quá trình này.

Liệu pháp hương thơm. Hãy đặt loại nước hoa mà bạn thích nhất trên chiếc bàn bên cạnh giường ngủ. Ngay khi chuông đồng hồ báo thức reo, hãy xức một ít nước hoa lên lưng bàn tay mình và bắt đầu ngày mới bằng việc ngửi mùi hương tuyệt diệu của nó. Liệu pháp này hữu hiệu cho cả nam giới và phụ nữ. Bạn có thể thử với các loại tinh dầu có mùi thơm, chẳng hạn như cúc La Mã, oải hương, bạc hà, hương thảo, bách xù và chanh.

Hãy sống với lòng biết ơn. Mỗi buổi sáng, khi vừa thức dậy, nhà văn Mỹ Henry David Thoreau thường tự vấn bản thân bằng những câu hỏi như sau: "Điều gì tốt đẹp nhất trong cuộc đời tôi? Điều gì khiến tôi hạnh phúc? Tôi nên biết ơn điều gì?". Việc trả lời cho các câu hỏi này sẽ giúp bạn có được một trạng thái tinh thần năng động, tích cực và thân thiện.

Dọn sạch đường. Bác sĩ kiêm nhà tâm lý học người Mỹ - Reid Wilson - đã chỉ ra rằng tâm trạng u uất vào buổi sáng có thể xuất phát từ nỗi ác cảm vô thức đối với những chi tiết nhỏ nhặt trong nếp sinh hoạt thường nhật của chúng ta. Cũng có thể bạn có các dự đoán tiêu cực về việc mà ngày hôm đó sẽ mang đến. Hãy tiến hành một cuộc phân tích thành thật như sau: Điều gì khiến bạn buồn bực vào buổi sáng? Ai đã làm bạn bực? Bạn có muốn được yên ổn hơn không? Nếu cần thiết, hãy dậy sớm hơn để bạn có thêm thời gian cho bản thân mình.

Thời gian vẫn đóng vai trò quan trọng nhất trong việc thành công của một thời khóa biểu buổi sáng. Những người luôn bị ám ảnh bởi chiếc đồng hồ vào buổi sáng sẽ đặt cơ thể và tâm trí mình vào trạng thái: "Nhanh nữa! Nhanh nữa lên!". Hãy dành ra thêm nửa giờ đồng hồ cho những thói quen sinh hoạt thường ngày của bạn. Hãy dành thời gian cho bản thân. Khi thời tiết tốt, hãy ngồi ở ban công hay hiên nhà để thưởng thức bữa ăn sáng mà không cần phải vội vã. Khi ấy, bạn sẽ nhận thấy rằng buổi sáng đã biến thành một nguồn thư giãn và hạnh phúc của mình.

Chuẩn bị cho buổi sáng. Hãy chuẩn bị thật tốt "bệ phóng" của bạn: soạn sẵn quần áo và những thứ mà bạn cần mang theo đi làm vào

đêm hôm trước đồng thời hãy chuẩn bị sẵn bàn ăn cho bữa sáng.

Một căn phòng tắm sạch s ngăn nắp, có hệ thống chiếu sáng tốt cùng với mùi hương dễ chịu sẽ biến ngày mới của bạn trở nên tốt đẹp hơn. Hãy thêm vào đó thứ mà bạn thích nhất: một chiếc radio đã bật sẵn kênh mà bạn yêu thích, những bông hoa, những chiếc khăn tắm...

Tác dụng của nước. Việc tắm rửa chỉ có tác dụng tăng cường sinh lực nếu như sau khi đã tắm nước ấm, chúng ta tắm lại bằng nước lạnh khoảng 280C. Sebastian Kneipp - một mục sư kiêm nhà trị liệu bằng phương pháp thủy liệu học vào thế kỷ mười chín – đã đưa ra phương pháp tắm nước lạnh tốt nhất như sau: Từ từ đưa nước lạnh đến gần vị trí của tim: trước tiên là chân phải, tay phải, chân trái, tay trái, lưng rồi đến ngực. Cơn sốc nhiệt sẽ giảm một cách đáng kể nếu bạn đồng thời ngậm trong miệng một ngụm nước lạnh.

Đi lấy báo. Đây thật sự là một lời khuyên đơn giản rất hữu hiệu: Nếu bạn đi ra ngoài để lấy báo vào buổi sáng, hãy mặc áo khoác vào và biến chuyến đi từ nhà ra đến thùng thư báo thành một chuyến đi bộ trong vòng ba phút. Hít thở không khí trong lành trước bữa ăn sáng sẽ giúp hệ tuần hoàn và quá trình trao đổi chất của bạn hoạt động

Dùng trà xanh. Các bác sĩ của trường Đại học Chicago đã tiến hành những cuộc kiểm tra trên diện rộng về các loại thức uống được tiêu thụ trong bữa ăn sáng và họ đã chỉ ra rằng lựa chọn tốt nhất chính là trà xanh. Trà xanh không làm mất nước của cơ thể nhiều như trà đen hay cà phê. (Trà đen và cà phê tạo ra quá nhiều a-xít trong cơ thể.) Bên cạnh đó, trà xanh còn gia tăng hàm lượng serotonin(16), vốn có tác dụng rất tốt đối với tâm trạng của chúng ta.

Giờ thì bạn đã tiến thêm được vài bước trên con đường đơn giản hóa. Ý thức của bạn đã có thêm khả năng để phối hợp với sự đơn giản hóa cùng những đổi thay giúp tạo nên con đường dẫn đến nội tâm của bạn. Bạn đã sẵn sàng hợp nhất phương diện sâu xa hơn của cuộc sống vào con đường đơn giản hóa của mình: những người xung quanh.

Chương 5

TẦNG 5 CỦA KIM TỰ THÁP ĐỜI BẠN: ĐƠN GIẢN HÓA CÁC MỐI QUAN HỆ

Bí quyết 20:

Thâm nhập đời sống xã hội để kết thúc sự cô độc

Bí quyết 21:

Gỡ rối các mối quan hệ trong gia đình

Bí quyết 22:

Chuẩn bị cho tang lễ của bạn

Bí quyết 23:

Làm suy yếu lòng đố kỵ

Bí quyết 24:

Bỏ qua cơn nóng giận

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Đêm thứ sáu

Hiện tại, bạn đã bỏ lại sau lưng những tấm gương, chấn song và ống dẫn ở tầng dưới của kim tự tháp cuộc đời mình. Lần đầu tiên, bạn tỉnh táo nhìn xuống chân của kim tự tháp. Bạn cảm nhận được một niềm tự hào nhất định khi nhìn thấy kích cỡ của tòa dinh thự đại diện cho cuộc đời mình. Đồng thời, bạn cũng hết sức ngạc nhiên khi nhìn thấy những tầng phía dưới bỗng trống rỗng

hoàn toàn. Bạn bỗng thấy mình thật cô độc ở bốn tầng đầu tiên.

Nhưng khi nhìn lại xung quanh, bạn phải bật cười khi sau lưng bạn và bên cạnh bạn chật ních người. Mọi người nói to với bạn "Xin chào!" và bạn bè vỗ vai bạn thân tình. Đây là một cuộc gặp mặt vui vẻ ngẫu nhiên với những người mà có thể đã lâu bạn không còn liên lạc. Khi họ ôm siết và hỏi han về cuộc sống của bạn, bạn nhận thấy có nhiều người quen thân thiết thật sự đang lặng yên đợi bạn phía sau?

Cuộc sống của bạn không chỉ bao gồm bản thân bạn mà thôi. Thực tế, có hàng ngàn những cuộc sống khác đang được kết nối với cuộc sống của bạn. Có thể bạn đoán rằng tầng này của kim tự tháp sẽ nhỏ hơn. Nhưng đến đây, bạn không còn chắc chắn liệu tòa kim tự tháp này thật sự là một kim tự tháp bình thường hay không, bởi càng leo lên cao, thỉnh thoảng kích cỡ của nó lại như càng phình to ra.

Bạn nhìn thấy cha mẹ, ông bà của mình và trong khoảng không hư ảo, thậm chí bạn đã thoáng thấy cả những thế hệ trước nữa. Rất nhiều người có liên quan đến cuộc sống của bạn đã qua đời, nhưng ở tầng khổng lồ này, dường như ranh giới giữa sự sống và cái chết cũng như sự khác biệt về giai tầng không còn nữa. Bạn thấy người quản lý cũ, các giáo viên ngày trước, cũng như những người từng phụ thuộc vào mình. Bạn thấy những người đã chịu ơn bạn và những người mà bạn vẫn còn mang nợ. Bạn nhìn thấy con cái mình và ngay cả những đứa con mà đáng ra bạn đã có.

Bạn nhìn thấy những người mà bạn yêu thương, dù mối quan hệ với họ đã không còn. Bạn cảm nhận được rằng theo một cách đặc biệt nào đấy, bạn vẫn được kết nối với họ. Người duy nhất mà bạn không nhìn thấy được chính là người bạn đời hiện tại của bạn. Nhưng rồi bạn nhìn lên là trông thấy người bạn đời của mình đang kiên nhẫn chờ mình ở tầng trên. Bạn bắt đầu lao vào đám đông nhộn nhịp ở tầng thứ năm của kim tự tháp đời mình.

Mục tiêu đơn giản hóa ở tầng 5

Học cách duy trì, làm sâu sắc thêm và tận hưởng mối quan hệ với những người xung quanh bằng nguyên lý cho và nhận.

Bạn đã từng biết đến cảm giác tuyệt vời khi các vấn đề khó khăn tan biến sau khi bạn tâm sự chúng với người khác? Khi bạn nhận được sự giúp đỡ bất ngờ? Hoặc khi bạn làm được điều tốt cho người khác? Nếu thiếu vắng những điều như thế, cuộc sống của

chúng ta sẽ rất nghèo nàn và phức tạp. Trái lại, cuộc sống của ta sẽ trở nên giàu có và đơn giản khi ta có bên mình nhiều bạn bè thân quen. Rất nhiều phương pháp đơn giản hóa mà chúng ta đã bàn đến sẽ trở nên hiệu quả hơn khi ta thực hành chúng với những người khác.

Và chương này sẽ giúp bạn cách để tìm ra những người như thế.

BÍ QUYẾT 20: THÂM NHẬP ĐỜI SỐNG XÃ HỘI ĐỂ KẾT THÚC SỰ CÔ ĐỘC

Nếu bạn từng đọc những bài phỏng vấn trên các tạp chí, bạn sẽ nhận thấy những người nổi bật thường gặp được những người nổi bật khác. Đó là bí quyết để tạo dựng một mạng lưới các mối quan hệ: thông qua những cuộc gặp gỡ để trở nên nổi bật!

Bạn có thể viết một cuốn sách bán chạy, xuất hiện trên truyền hình, chủ trì các buổi hội thảo tuyệt vời hoặc có những thành công đáng nể trong kinh doanh..., nhưng nếu cuộc sống của bạn cô độc thì mọi thành công ấy sẽ chỉ bừng sáng trong giây lát rồi tắt ngấm.

Chẳng ai có thể tiến xa trong sự nghiệp mà không có một đời sống xã hội tốt. Nhưng ban đầu, nó lại thường bị coi nhẹ và gọi là "những sự kết nối". Trải qua năm tháng, nó dần được công nhận vì đã giúp mọi người được quan tâm hơn. Tuy nhiên, chúng ta không nên xem đời sống xã hội là công cụ tìm kiếm khách hàng hay người bảo trợ, mà nó chính là một mối quan hệ mà tất cả các bên tham gia đều có lợi.

Khi tham gia vào mạng lưới các mối quan hệ, bạn không được xem đây là một cuộc truy tìm đầy tính toán: "Liệu người này có ích lợi gì cho tôi không?". Nếu bạn thích một ai đó, hãy đầu tư thời gian vào mối quan hệ với họ, bất luận đó là đồng nghiệp hay chỉ là một người mới quen. Hãy tận hưởng mối quan hệ với các khách hàng và những đồng nghiệp mà bạn trân trọng. Đồng thời, hãy suy nghĩ theo cả hai hướng, không chỉ "Liệu người này có thể giúp ích gì cho tôi?", mà còn "Liệu tôi có thể giúp được gì cho người này?".

Quy tắc cơ bản 1: Hãy bám sát mối quan hệ ngay từ đầu. Nếu bạn không bắt chuyện với một đồng nghiệp mới trong vòng ba tháng thì việc trở thành bạn thân của anh ta trong tháng thứ tư sẽ rất khó khăn.

Quy tắc cơ bản 2: Đừng quá hấp tấp. Hãy để cho người kia có cơ

hội tiếp cận bạn. Hãy tiến đến gần hơn, từng bước, từng bước một.

Quy tắc cơ bản 3: Đừng phó mặc cho số phận. Dù các mối quan hệ thân thiết được xem như một món quà, thì việc lên kế hoạch cho các mối giao tế xã hội cũng là điều rất đáng làm. Và đây là một số bí quyết có thể giúp ích cho bạn.

Hãy dành ra "thời gian viếng thăm"

Hãy đơn giản hóa việc sắp xếp với người thân, bạn bè, đồng nghiệp để viếng thăm lẫn nhau. Hãy chọn một ngày cụ thể trong tháng mà bạn sẽ mở rộng cửa để đón khách (có lẽ là buổi tối thứ sáu tuần đầu tiên của mỗi tháng). Đơn giản hóa tất cả, cũng đừng đưa ra tiêu chuẩn quá cao về thức ăn đãi khách. Vì bạn không thể biết chắc được có bao nhiêu khách sẽ đến, nên bạn cần phải biết cách ứng biến để giúp cho cuộc gặp mặt được vui vẻ và thân tình hơn.

Một ngày dành cho gia đình lớn

Bạn cũng có thể đề nghị với bố mẹ, ông bà, cha mẹ chồng/vợ, anh chị em, cô chú về một cuộc sum họp gia đình mỗi năm một lần. Bằng cách đó, mọi người có thể gặp gỡ nhau và làm mới mối quan hệ, ngay cả với những người bà con ở xa. Bên cạnh đó nó cũng sẽ giảm thiểu số lượng các chuyến viếng thăm cá nhân giữa những người bà con với nhau và việc này sẽ dễ dàng hơn đối với những người gặp khó khăn trong quan hệ xã giao.

Hãy làm cho việc tạo lập các mối quan hệ mới dễ dàng hơn

Khi bạn tổ chức một buổi tiệc, một buổi hội thảo, một buổi gặp mặt gia đình... hãy đảm bảo rằng bạn không chỉ mời những người đã quen biết nhau mà còn có thể tạo lập thêm nhiều mối quan hệ mới cho các vị khách của mình.

Nếu bạn mời mọi người đến dùng cơm, bạn có thể sắp xếp vị trí chỗ ngồi để tạo ra sự nối kết giữa mọi người với nhau. Hãy tổ chức các trò chơi sao cho mọi người ở tất cả các bàn có thể cùng tham gia.

Khi bạn tuyên bố: "Bữa tiệc bắt đầu", hãy gợi ý một cách cởi mở với mọi người: "Hãy tận dụng cơ hội để kết giao thêm nhiều bạn mới". Nhiều người cho rằng đây là cách làm nóng không khí rất hiệu quả giúp cho mọi người có thể dễ dàng bắt chuyện với nhau.

Đừng e ngại việc ghi bảng tên cho khách ở những buổi họp mặt

lớn nếu như khách mời không biết nhau. Hãy để mỗi người viết một điều gì đấy đặc trưng nhưng cũng bí ẩn lên bảng tên của mình. Đó thật sự là một cách hay để giúp họ bắt chuyện tự nhiên hơn với những người chưa quen biết.

Hãy kết hợp việc nấu nướng với xã giao

Hãy nghĩ xem bạn có thể cùng nấu nướng với những ai trong số bạn bè mình? Bạn có thể sắp xếp chương trình bữa tiệc bao gồm cả giai đoạn nấu nướng cùng nhau để bạn không phải căng thẳng một mình trong bếp. Khi đó, với cùng một thời gian, bạn có thể hoàn thành khối lượng công việc gấp đôi trong khi lại học hỏi thêm được một vài mẹo bếp núc mới.

Lòng tốt dây chuyền

Oprah Winfrey, nữ hoàng của các chương trình đối thoại trên truyền hình nổi tiếng ở Mỹ, đã tạo ra một luồng ảnh hưởng có tác động lớn đến xã hội Mỹ suốt những năm gần đây. Nó được gọi là "lòng tốt dây chuyền". Mỗi người xem sẽ làm một việc tốt cho người khác, đặc biệt là cho những người không hề trông đợi điều đó: hãy tặng một thứ gì đấy (hoa, sách, đĩa CD, hay bất kỳ một món đồ nào khác), thăm viếng, đi chợ giùm, mời người đó đến ăn tối hay bất kỳ một việc làm tốt nào khác. Hãy làm những việc trong khả năng của mình. Với một điều kiện: người nhận không được phép đền đáp lại bạn mà phải làm một việc tốt nào đấy cho người khác. Và mọi việc cứ tiếp tục theo một dây chuyền như thế. Việc này sẽ mang đến nhiều điều tuyệt vời: người trồng hoa sẽ có những khách hàng hoàn toàn mới, những người hàng xóm thù địch đột nhiên trở thành bạn bè tốt của nhau... Điều lý tưởng của ý tưởng này là nó có thể thực hiện được ở bất cứ đất nước nào. Vậy thì ngay bây giờ, bạn cũng có thể bắt đầu tự thực hiện nó.

Làm thế nào để được mời đến các sự kiện thú vị

Người phụ trách danh sách khách mời cho các lễ kỷ niệm hoặc tiệc tùng của những công ty lớn thường là thư ký giám đốc hoặc bộ phận PR. Hãy tìm hiểu xem ai phụ trách công việc đó và hãy thẳng thắn với họ: "Tôi thật sự rất muốn đến dự lễ kỷ niệm trong hội chợ lần này". Chắc chắn là những người tổ chức sẽ rất vui lòng khi thấy bạn thể hiện sự quan tâm đối với sự kiện của họ, vì thường thì có rất nhiều người không muốn đến hoặc phải miễn cưỡng có mặt ở đó.

Trong buổi lễ, hãy thể hiện lòng biết ơn đến người đã gửi thư mời

cho bạn. Nếu người ấy có thiện cảm với bạn, bạn sẽ sớm có tên trong danh sách khách mời của những sự kiện tiếp theo.

Cách cư xử trong bữa tiệc

Đừng quá thụ động trong mọi việc; hãy đặt ra mục tiêu cụ thể: "Tôi muốn nói chuyện với giáo sư Bighead ít nhất là trong năm phút và rồi ông ta sẽ nhớ tên tôi". Hoặc "Tôi muốn bắt chuyện với Rita để chúng tôi có thể hiểu nhau hơn".

Tuy nhiên, đừng để các mục tiêu này ngăn cản bạn có những cuộc diện kiến bất ngờ. Mỗi khi bạn gặp một ai đó, về cơ bản, hãy thoải mái xem đó là m trò chơi và thư giãn, chứ đừng căng thẳng xem nó là một biến thể của công việc.

Hãy đảm bảo rằng bạn giữ được cân bằng giữa "cho" và "nhận". Hãy lắng nghe và đóng góp vào cuộc trò chuyện. Hãy thể hiện sự quan tâm đối với đối phương mà không chất vấn họ. Hãy giới thiệu bản thân về những điều mà bạn cũng muốn biết từ đối phương. Sẽ rất thuận lợi nếu bạn có một thứ gì đấy đóng vai trò làm "chủ đề của cuộc đàm thoại" để duy trì cuộc nói chuyện: một chiếc cà- vạt đặc biệt, một chiếc kẹp độc đáo, hay một đôi giày mới thật phong cách cũng có thể đảm nhiệm được vai trò đó.

Đừng lo lắng khi bắt đầu câu chuyện với những điều sáo rỗng: hãy khen bữa tiệc hoặc nói về thời tiết. Điều chính yếu là bạn phải biết chuyển cuộc trò chuyện theo hướng bạn muốn.

Trở thành một vị khách được chào đón

Bạn tìm được những mối quan hệ quan trọng trong cuộc sống riêng tư và công việc khi nhận được những lời mời từ người khác. Nó có thể mang đến những tình bạn thân thiết, nhưng đồng thời cũng có thể dẫn đến những mối oán thù dai dẳng chỉ vì một chút bất cẩn thôi. Hãy đặt mình vào vị trí chủ nhà và tự hỏi bản thân xem ở vị trí ấy thì bạn sẽ kỳ vọng những gì từ các vị khách của mình.

Hãy trả lời rằng bạn đã nhận được lời mời

Nếu bạn nhận được thư hoặc thiệp mời, hãy xác nhận lại việc bạn có đến hay không, ngay cả khi người mời không yêu cầu điều đó.

Hãy mang đến một ít hoa

Một bó hoa được cắt tỉa gọn gàng (chứ không phải là một chậu

kiểng) là món quà nhỏ tiện dụng. Tuy nhiên, nó cũng có khả năng tạo ra sự căng thẳng cho chủ nhà với các công đoạn: tháo bỏ lớp giấy gói, tìm một cái bìn cắt bớt các nhánh và cắm hoa. Đó là lý do tại sao những giỏ hoa được cắm sẵn và giữ tươi bằng một miếng bọt biển chuyên dùng trở nên phổ biến. Bên cạnh đó, hãy tránh tặng những loại hoa hàm chứa một ý nghĩa không hay nào đó.

Bạn cũng có thể tặng hoa khi chủ nhà là nam giới. Nếu chủ nhà bảo: "Bạn không cần phải làm thế đâu!" thì hãy xem đó là một câu khách khí và bạn vẫn có thể tiếp tục tặng hoa cho họ vào lần sau.

Hãy đến đúng giờ

Ý nghĩa của chữ "đúng giờ" biến đổi tùy vào hoàn cảnh. Đối với một bữa tiệc tại nhà riêng, tốt nhất là bạn nên có mặt sau giờ được mời khoảng tám phút. Tuy nhiên, nếu đó chỉ là lời mời đến dùng bữa thì bạn nên đến thật đúng giờ. Nếu đó là một tiệc cocktail thì nhìn chung việc đến trễ một tí không vấn điều kiện không được trễ quá ba m phút. Nếu như đó là lời mời đến dự một buổi tiệc tự do có ấn định thời gian thì tốt nhất là không nên đi trễ quá một tiếng trước khi buổi tiệc kết thúc. Cuối cùng, đừng đến quá sớm để không quấy rầy công đoạn chuẩn bị của gia chủ.

Hãy hoạt bát

Sẽ là một khó khăn cho chủ nhà khi phải tiếp đón những vị khách quá khách khí và luôn chờ đợi sự chủ động từ phía gia chủ. Nếu bạn không quen biết ai tại bữa tiệc, hãy nói chuyện với người bên cạnh bạn. Cách đơn giản nhất để bắt chuyện là hỏi:

"Bạn quen biết thế nào với chủ nhà?". Câu hỏi này sẽ nhanh chóng dẫn đến các chủ đề khác. Tuy nhiên, bạn cũng đừng dành cả buổi tối chỉ để nói chuyện với một người.

Khi chủ nhà tuyên bố đã đến lúc dùng bữa, đừng ngại ngần về việc làm người đầu tiên ngồi vào bàn. Hãy giúp đỡ gia chủ, hãy tiếp cận những vị khách có vẻ e dè và giúp họ hòa nhập một cách tự nhiên hơn vào cuộc vui chung.

Đừng giữ chặt lấy gia chủ

Bạn hoàn toàn có thể tán gẫu với gia chủ, nhưng đừng giữ rịt lấy họ cho riêng mình. Hãy đảm bảo rằng tất cả các vị khách đều nhận được sự quan tâm của gia chủ một cách đồng đều. Trong các buổi tiệc lớn thì gia chủ khó lòng mà tiếp cận với tất cả các vị khách, vậy bạn nên chủ động trong việc này.

Hãy tiếp cận người khác với một mục tiêu cụ thể. Hãy sử dụng các cuộc gặp gỡ cho mục đích mở rộng mối quan hệ xã hội của mình. Nếu bạn muốn gặp một vị khách nào đấy, hãy nhờ gia chủ giới thiệu bạn với người ấy. Gia chủ sẽ rất vui lòng làm việc này vì họ mong muốn các vị khách thật sự thân thiện với nhau.

Hãy quan sát những điều cấm kỵ

Ở đâu cũng luôn có những chủ đề mà bạn cần tránh để không xúc phạm đến khách khứa hoặc chủ nhà. Đừng tỏ bất cứ thái độ chê bai nào đối với thức ăn mà bạn được mời dùng ("Bộ anh không biết là thịt lợn rất có hại cho sức khỏe hay sao?"), cũng đừng bao giờ gièm pha những vị khách khác. Những bài thuyết giảng đạo đức của người ăn kiêng bên cạnh một bữa buffet có món bò nướng sẽ rất bất lịch sự, cho dù nguyên tắc đó có sức thuyết phục đến đâu chăng nữa. Đừng nói về chính trị, tôn giáo, tiền bạc hay bệnh tật một cách thiếu tế nhị. Ngoài ra, đừng bao giờ giở giọng dạy dỗ con cái của người khác.

Hãy nói những điều tốt đẹp về các món ăn

Hãy nói chuyện một cách chân thành. Nếu bạn thấy những món đặc sản thật khó ăn thì hãy nói tốt về rượu vang. Trong các bữa tiệc, hãy bắt đầu bằng cách lấy mỗi món chỉ một ít thôi để xem bạn thực sự thích món nào. Hãy kiểm soát tốt bản thân mình. Đừng uống quá nhiều để rồi khiến chủ nhà phải bối rối. Hãy thỏa thuận trước với người đi cùng bạn đến dự tiệc rằng cả hai người sẽ cùng yên lặng ra về nếu một trong hai người đã uống quá chén. "Yên lặng" ở đây tức là không để đám đông bàn tán về bạn bằng những lời như: "Anh ta uống quá chén rồi làm nhặng xị cả lên".

Hãy ra về đúng lúc

Việc biến mất quá sớm cũng bất lịch sự như việc cứ lê la mãi không chịu về khi tiệc đã tàn từ lâu vậy. Cách đơn giản nhất là hãy làm theo đa số. Bất luận bạn làm gì, đừng ra về mà không nói lời tạm biệt và chân thành cảm ơn chủ nhà. Ở m số nơi, các vị khách sẽ gọi điện cho chủ nhà vào ngày hôm sau để cảm ơn. Đó là một cơ hội tốt để lần theo các mối quan hệ ("Cái anh chàng chơi piano điên cuồng ấy là ai thế?") để những cuộc gặp gỡ trong bữa tiệc có thể phát triển thành các mối quan hệ bạn bè.

BÍ QUYẾT 21: GỠ RỐI CÁC MỐI QUAN HỆ TRONG GIA ĐÌNH

Quan hệ gia đình là loại quan hệ khó khăn nhất, phức tạp nhất và cũng quan trọng nhất đối với cuộc sống của mỗi chúng ta. Tội lỗi,

yêu thương, nóng giận, tình bạn, tình yêu, sự lệ thuộc – là những điều mà chúng ta thường đề cập khi nói đến mối quan hệ của họ với cha mẹ. Sẽ có nhiều cảm xúc mâu thuẫn nhau, nhưng điều đó ràng buộc bạn với những người đã sinh thành ra bạn, đặc biệt là người mẹ. Một số người trưởng thành có tính cách khá mạnh mẽ ngoài xã hội nhưng bỗng trở nên yếu đuối khi gặp mẹ.

Hãy nhận thức rõ độ tuổi của cha mẹ bạn. Khi còn nhỏ, bạn thấy cha mẹ mình thật hiện đại. Nhưng khi đã trưởng thành, hãy ghi nhớ rằng cha mẹ bạn thuộc thế hệ trước. Trong hầu hết các trường hợp, họ sẽ không thể trò chuyện một cách cởi mở về tất cả mọi đề tài như bạn được. Họ có thể sống với một nhịp độ khác bạn. Những khác biệt này ngày gia tăng khi tuổi thọ con người càng cao. Hãy biết chấp nhận điều này.

Hãy lắng nghe bố mẹ bạn. Bạn không nhất thiết phải hoàn toàn nghe lời cha mẹ như khi còn nhỏ nữa. Nhưng việc lắng nghe họ và giữ cho đầu óc mình luôn rộng mở là điều rất tốt. Hãy để cha mẹ bạn biết rằng bạn thấu hiểu quan điểm của họ, mặc dù có thể bạn không có cùng quan điểm đó. Ngày nay, nhiều người trưởng thành có khuynh hướng chỉ trích và hay ngắt lời cha mẹ họ: "Vâng, mẹ đã nói điều này cả ngàn lần rồi". Điều này sẽ khiến cha mẹ bạn tổn thương rất nhiều.

Cha mẹ bạn có nhiều kinh nghiệm hơn bạn. Điều này nghe có vẻ cũ rích nhưng người ta vẫn thường bỏ qua nó. Hãy nghe cha mẹ bạn kể về những trải nghiệm của họ. Hãy hỏi họ: "Mối tình đầu của bố mẹ như thế nào? Ngày xưa ông bà đối xử với bố mẹ ra sao? Hồi đó bố mẹ thường làm gì những khi rảnh rỗi?". Người mẹ thường biết, ghi nhớ và rất thích kể về những chuyện xưa cũ. Hãy hỏi cặn kẽ về những câu chuyện có thật về cuộc đời bà. Hãy tập hợp chúng lại; thoạt đầu có vẻ mất công nhưng nó chính là một trong những di sản giá trị nhất mà bạn có thể truyền lại cho con cái mình. Việc này nằm trong khả năng của bạn, ngay cả khi mối quan hệ giữa bạn và bố mẹ căng thẳng đến đâu chăng nữa.

Hãy làm cho cuộc sống của cha mẹ bạn trở nên dễ dàng hơn. Nhiều người trưởng thành vẫn dựa vào sự thấu hiểu thầm lặng tự nhiên mà họ có với cha mẹ của mình ngày còn bé. Kết quả là về sau, họ tự tin rằng mình biết được mọi nhu cầu của cha mẹ chỉ thông qua ánh mắt. Họ không nhận ra rằng không phải lúc nào điều đó cũng đúng, trong khi các bậc cha mẹ thường không phản đối gì.

Chẳng hạn, cậu con trai mời mẹ đi nghe nhạc opera vào ngày sinh

nhật của bà vì đó là điều mà bà từng mơ ước trước kia. Tuy nhiên sau đó, anh ta vô cùng ngạc nhiên khi thấy bà không vui. Thực tế, bà chỉ giả vờ quan tâm đến nó vì chồng bà thích. Trong mọi trường hợp, một câu hỏi đơn giản, cởi mở có thể sẽ giải quyết vấn đề tốt hơn rất nhiều.

Hãy tìm hiểu về những người bà con của cha mẹ bạn. Nếu bạn chưa làm việc đó thì hãy liên lạc với những người anh em, bà con, bạn bè của cha mẹ bạn. Hãy tổ chức những buổi họp mặt gia đình nếu trước nay chưa từng có. Nếu có sự thù địch giữa các thành viên trong gia đình, hãy cố gắng mang đến sự hòa giải với tư cách là người đại diện cho thế hệ trẻ của gia đình, chứ đừng đóng vai trò là người lập lại hòa bình. Hãy linh hoạt trong tình hình ấy và đảm bảo rằng những người có liên quan sẽ có cơ hội để chuyện trò với nhau, sau đó để họ tự giải quyết vấn đề ấy. Chấm dứt những mâu thuẫn cũ chính là sự đầu tư cho tương lai của chính bản thân bạn và con cái bạn.

Hãy nhận biết rõ những nét tính cách nào của bạn giống với bố mẹ. Những nét tính cách này bao gồm cả tính tốt và tính xấu, do đó hãy nhìn vào cả hai mặt, bởi vì bạn được kết nối với bố mẹ mình qua cả hai nét tính cách ấy. Mơ ước "Tôi chẳng bao giờ muốn giống bố tôi!" rất hiếm khi trở thành sự thật bởi vì những liên kết trong gen di truyền rất mạnh mẽ. Và sự thật là những gì ta càng cố đẩy đi xa thì chúng lại càng đeo bám lấy ta. Tất cả những gì mà bạn có thể làm là nỗ lực nhiều hơn cha mẹ bạn để cải thiện nó. Để làm được việc đó, bạn cần phải nhìn thẳng vào những mặt tiêu cực của gia đình và nói: "Tôi là một phần trong đó".

Học cách giải quyết những mâu thuẫn trong mối quan hệ của bạn. Nếu sợi dây liên kết giữa bạn và bố mẹ bạn bị gián đoạn hoặc đã hoàn toàn kết thúc thì hẳn nó phải xuất phát từ một nguyên nhân nào đó. Có thể vấn đề chỉ là mẹ bạn muốn đi nghỉ mát với bạn nhưng bạn đã không đi cùng bà.

Hãy nghĩ về điều này: bạn và mẹ vẫn có rất nhiều điểm tương đồng, hai người chỉ có một điểm nào đó không giống nhau mà thôi. Hãy tập trung sự chú ý của mình vào điểm đó. Đừng cố gắng giải quyết nó qua điện thoại; một trong hai bên luôn có thể kết thúc cuộc trao đổi bằng cách gác máy. Hãy giải quyết nó bằng một lá thư và sau đấy là một cuộc viếng thăm.

Trong trường hợp tệ hại nhất, bạn nên thỏa thuận với mẹ về việc tạm thời tránh mặt nhau. Những câu nói đại loại như: "Con sẽ tạm thời không liên lạc với mẹ trong một năm" sẽ mở ra nhiều cơ hội

hơn là một cuộc cãi vã và bạn bảo với mẹ rằng: "Con sẽ không bao giờ gặp mẹ nữa!". Những người nói ra câu nói đó sẽ cảm thấy tội lỗi mãi mãi và cảm thấy bị câu nói ấy trói buộc. Thời gian không chữa lành tất cả các vết thương nhưng trong mâu thuẫn giữa con người với nhau, có một loại "quy chế về các giới hạn" mà bạn nên tuân thủ.

BÍ QUYẾT 22: CHUẨN BỊ CHO TANG LỄ CỦA BẠN

Bí quyết đơn giản hóa này nghe có vẻ rùng rợn. Tuy nhiên, có một khả năng rất cao là bạn sẽ không còn tỉnh táo như bạn mong muốn vào giai đoạn cuối đời. Đó là lý do tại sao việc suy tính về giai đoạn cuối đời ngay từ bây giờ là điều hoàn toàn hợp lý.

Hãy chuẩn bị tang lễ của mình

Khi bạn chết, những người thân thuộc của bạn sẽ phải đảm đương rất nhiều việc, trong khi tinh thần họ đang không được bình tĩnh. Giá cả của một chiếc quan tài đơn giản và một chiếc quan tài sang trọng chênh lệch khổng lồ; với các chi p trong lễ tang cũng thế. Bạn có thể giúp đình mình rất nhiều bằng cách viết ra vài điều bạn mong muốn. Chẳng hạ bạn có thể viết: "Tôi ước mình có thể được chôn cất gần phần mộ của bố mẹ tôi trong nghĩa trang bằng một chiếc quan tài thật đơn giản. Sẽ rất tốt nếu mọi người có thể hát cho tôi bài thánh ca tôi yêu thích nhất. Làm ơn mời tất cả bạn bè tôi sau buổi tang lễ để đến quán rượu mà uống mừng cho tôi. Mọi người biết đấy, bữa ăn yêu thích nhất của tôi là món bò bít tết và khoai tây chiên, cùng một cốc bia. Thay vì tặng hoa, xin các bạn bè hãy quyên góp cho quỹ XYZ. Hãy khóc thương cho tôi, nhưng đừng tuyệt vọng. Tôi rời bỏ cõi đời này và biết rằng mình đã có một cuộc sống hạnh phúc, viên mãn".

Hãy đảm bảo rằng bạn có thể chết với lòng tự trọng

Các vị bác sĩ chăm sóc bạn vào phút cuối đời cũng ở vị trí như những người bà con của bạn: Nếu bạn không thể diễn đạt mong muốn của mình, họ sẽ làm tất cả những gì có thể để kéo dài cuộc sống của bạn, thậm chí dù tình huống đã trở nên vô vọng. Đây là lúc bạn có thể đưa cho họ một văn bản đã được chuẩn bị sẵn.

Văn bản này chính là những "lời hướng dẫn đưa ra trước". Đây là một thuật ngữ chung để chỉ hai loại văn bản pháp lý: di chúc sống và giấy ủy quyền y khoa.

Trong tờ di chúc sống, bạn ghi ra nguyện vọng của bạn về phương pháp chữa trị mà bạn muốn nhận được khi đã gần kề với cái chết

và không thể giao tiếp được. Mục đích của một di chúc sống, cũng có thể được gọi là "hướng dẫn y khoa", "bản hướng dẫn cho các y sĩ" hoặc "bản hướng dẫn về việc chăm sóc sức khỏe", nhằm giúp các thành viên trong gia đình bạn và các bác sĩ quyết định phương pháp điều trị y tế nào mà họ có thể dùng để kéo dài cuộc sống cho bạn.

Trong giấy ủy quyền y tế, bạn chỉ định một người nào đó sẽ ra quyết định về việc chăm sóc sức khỏe cho bạn khi bạn không thể làm được việc đó. Văn bản này còn có thể được gọi là "giấy ủy quyền chăm sóc sức khỏe" hoặc "giấy chỉ định người đại diện chăm sóc sức khỏe".

Hãy sắp xếp của cải vật chất

"Hãy lập một bản di chúc" là lời khuyên chúng tôi tìm thấy trong hầu hết các cuốn sách. Tuy nhiên, một tờ di chúc chỉ có tác dụng đơn giản hóa nếu bạn thảo luận nó với tất cả những ai có liên quan. Nếu không, bạn có thể gây ra nhiều rắc rối hơn những gì bạn tưởng.

Trong bất cứ trường hợp nào, giải pháp đơn giản nhất vẫn là hãy cho đi của cải của bạn ngay bây giờ. Nếu bạn muốn giao lại những thứ có giá trị hoặc những món quà lưu niệm cho bạn bè và thân quyến thì tại sao cứ phải làm việc đó s khi bạn đã chết? Hãy cho đi các thứ khi bạn vẫn còn sống. Bằng cách ấy, mọi người có thể cảm ơn bạn và người nhận sẽ nhận được t hơn là một hiện vật – đó là kỷ ni

Hãy để lại những điều bạn biết về gia đình

Trong tương lai, việc có được thông tin về các bậc tổ tiên càng trở nên quan trọng về mặt tâm lý. Đó là lý do bạn cần phải viết lại những gì bạn biết về ông bà và những người họ hàng khác. Về sau, con cháu bạn sẽ rất biết ơn bạn về điều đó, dù có thể ngay lập tức, chúng chưa biết trân trọng giá trị của những điều mà bạn truyền lại cho chúng.

BÍ QUYẾT 23: LÀM SUY YẾU LÒNG ĐỐ KỴ

Cuộc sống sẽ trở nên khó khăn một cách không cần thiết khi bạn cứ liên tục so đo cuộc sống của mình với người khác. Bản chất của sự so sánh không xấu nếu nó không khiến bạn cảm thấy tự ti khi mình thua kém người khác.

Tiền bạc, ngoại hình, tài năng hoặc tiếng tăm đều có thể dẫn đến

sự đố kỵ. Ngay cả khi mọi người đều sở hữu một khối lượng tài sản ngang nhau thì lòng đố kỵ vẫn tiếp tục tồn tại. Vấn đề này rất nhạy cảm nhưng lại gây không ít khó khăn cho cả người đố kỵ lẫn người bị đố kỵ.

Tuy nhiên, bạn có thể cải thiện được nó. Thực ra, lòng đố kỵ có thể trở thành một nguồn động lực trong cuộc sống của bạn. Hãy nhìn vào các chiến lược đơn giản hóa dưới đây để đối phó với lòng đố kỵ, cả trong chính bản thân bạn lẫn ở những người khác.

Các chiến lược để đối phó với lòng đố kỵ của chính bạn

Hãy nhìn vào sự cân bằng thật sự giữa ánh sáng và bóng tối. Người ta không bao giờ ghen tị với những điều tồi tệ; họ chỉ ghen tị với những điều tốt đẹp mà người khác có. Bạn cần biết rằng không phải ai cũng toàn gặp những điều tốt đẹp và mọi điều tốt đẹp trong cuộc sống đều có cái giá của nó. Trong khi ấy, người có lòng đố kỵ muốn có được chúng mà không phải trả bất kỳ cái giá nào. Một nghệ sĩ violon bậc thầy trả giá cho tài năng và tiếng tăm của ông bằng vô số những giờ khổ luyện hay một thời thơ ấu túng quẫn. Liệu bạn có ghen tị với những điều đó hay không? Một người có quyền lực và sức ảnh hưởng cũng có nhiều kẻ thù nguy hiểm; người ấy cần có vệ sĩ và các hệ thống bảo vệ. Liệu bạn có muốn những điều đó không?

Hãy sử dụng phương pháp Esau-Jacob. Lòng đố kỵ khiến ta không muốn dành cho người khác sự công nhận mà họ xứng đáng. Nếu bạn đối xử với mọi người bằng một thái độ thiện chí, bạn sẽ khiến họ hài lòng. Hãy áp dụng phương pháp chống lại lòng đố kỵ bằng cách tự nhủ với bản thân: "Tôi không ghen tị với những gì họ có!". Hãy lặp đi lặp lại câu nói này trong đầu cho đến khi nội tâm của bạn hoàn toàn đồng ý với nó.

Câu nói của Esau trong Kinh Cựu Ước cũng có thể giúp ích cho bạn trong việc đối phó với lòng đố kỵ: "Ta đã có đủ, hỡi người anh em. Hãy giữ lấy những gì anh có cho bản thân mình" (Esau đã nói điều này với anh trai của mình là Jacob, người đã từng lừa gạt Esau).

Hãy phát huy món quà của Goethe. Johann Wolfgang von Goethe đã chỉ ra rằng tình yêu là điều duy nhất hữu ích khi ta đương đầu với những người giỏi giang. Bạn có thể dùng sự thấu suốt này để làm giảm lòng đố kỵ của mình. Hãy dành cho người khác những lời khen tặng chân thành: đối với ngoại hình, phong thái, văn hóa, phong cách của họ. Hãy chuyển lòng đố kỵ thành lời tán dương và sự công nhận (dù ở một khía cạnh nào đó, nó chính là bản chất

thật sự của lòng đố kỵ, nhưng ở dạng bị bóp méo). Lòng đố kỵ của bạn có thể biến thành một phẩm chất cá nhân dùng để đánh giá cao những điều đặc biệt, tốt đẹp ở người khác. Hãy tạo nên món quà cá nhân của chính mình theo cách này. Mọi người sẽ rất trân quý và tôn trọng bạn vì thái độ đó.

Hãy sử dụng nguyên tắc của sự hợp tác. Cảm giác đố kỵ thường hủy hoại mối quan hệ của bạn khi bạn suy nghĩ tiêu cực về đối phương và ít nói chuyện với người đó hơn. Hãy nói chuyện với người mà bạn ghen tị và chân thành hỏi họ: "Đó là những gì tôi thích ở bạn. Làm sao mà bạn có đạt được điều đó nhỉ? Bạn đã xo xở như thế nào?". Thậm chí, sẽ tốt hơn nếu bạn làm việc cùng với người mà bạn ghen tỵ nhất. Nếu người đó thật sự giỏi thì bạn sẽ được lợi khi làm việc chung với họ. Hãy học hỏi từ họ và hãy sử dụng lòng đố kỵ của bạn như một động lực để thành công.

Hãy chọn phương pháp sáng tạo. Lòng đố kỵ là dấu hiệu cho thấy bạn đã không thể hiện được tiềm năng sáng tạo của mình. Hãy sử dụng trí tưởng tượng của mình và cho phép nguồn sáng tạo của mình có cơ hội được tỏa sáng. Hãy cố gắng làm một việc gì đấy thật sáng tạo: sáng tác nhạc, làm đồ thủ công, vẽ, khiêu vũ và viết lách. Bạn càng nhận thấy rõ và phát triển tài năng của mình bao nhiêu thì lý do để bạn cảm thấy ghen tỵ với người khác sẽ giảm đi bấy nhiêu. Cảm giác thỏa mãn mà bạn có được sau khi trải qua những công việc sáng tạo sẽ nhanh chóng ăn mòn lòng ghen tỵ.

Hãy tiến hành một kế hoạch đem lại sự thỏa mãn cho bản thân. Lòng đố kỵ nảy sinh khi nhu cầu của bạn không được đáp ứng. Hãy phát triển khả năng sẵn lòng xem mỗi khoảnh khắc trong đời đều là sự viên mãn: mọi thứ bạn cần đều đã có sẵn – cả ở dạng hữu hình lẫn tiềm tàng. Ở đâu có sự thỏa mãn thì lòng đố kỵ và sự phiền muộn đều không có cơ hội xuất hiện.

Hãy đơn giản hóa. Càng đơn giản hóa cuộc sống của mình, bạn càng ít cảm thấy ghen tỵ. Nếu bạn từ bỏ bộ sưu tập tách cà phê của mình thì bạn sẽ không ghen tỵ với những người khác về bộ sưu tập ấn tượng của họ. Sự mộc mạc, đơn giản chính là câu trả lời lành mạnh cho cuộc tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống của những người hay ghen tỵ.

Các chiến lược để đối phó với lòng đố kỵ của người khác

Hãy thể hiện sự hãnh diện lành mạnh. Đừng để người khác lấy đi cảm giác dễ chịu mà bạn có về những phẩm chất tốt đẹp, thành công hoặc các trải nghiệm tích cực khác của bạn. Hãy tự hào về

bản thân và công khai thể hiện niềm tự hào ấy khi bạn ở một mình. Đừng phô trương và đừng khơi gợi lòng đố kỵ ở người khác một cách không cần thiết.

Hãy thể hiện sự tự tin thân thiện. Khi bạn đối mặt với lòng đố kỵ được ngụy trang bằng những lời tán dương, bạn nên tiếp tục giữ vững lòng tự tin của mình. Đừng xem thường bản thân hoặc xem thường người khác bằng cách nói những câu đại loại như: "Ồ, ai cũng làm được điều đó mà". Hãy ủng hộ những phẩm chất tốt đẹp và những thành tựu của mình: "Vâng, đó là một quá trình lao động cần cù và giờ tôi đang tận hưởng thành quả của nó" hoặc "Không phải ai cũng có được nhiều may mắn như tôi. Nhiều khi tôi cũng gặp khó khăn và vì thế mà giờ đây tôi cảm thấy rất vui".

Đừng để người khác hạ thấp bạn. Nếu có ai đó ghen tỵ và sử dụng chiêu thức cũ rích: "Ồ, cái đó chả là gì cả" thì bạn nên vạch ra ranh giới rõ ràng. Chẳng hạn, bạn kể về kế hoạch đi nghỉ mát của mình và người ghen tỵ ôi về sự lựa chọn của bạn: "Ôi, nhưng ở đó đông nghẹt khách. Hãi lắm! Ở... tốt hơn nhiều". Hãy đáp lời rằng: "Đây là chuyến nghỉ át của tôi và tôi quyết định dựa trên tiêu chuẩn của chính mình, cũng giống như anh vậy, đúng không?".

Tạo sự thông suốt bằng những mục tiêu rõ ràng. Nếu một kẻ ghen tỵ thực sự muốn gây tổn hại cho bạn (quấy rối, nói xấu bạn với cấp trên, bày mưu chống lại bạn...), hãy yêu cầu người đó giải thích bằng thái độ bình tĩnh. Đừng để lòng đố kỵ của người đó trở thành chủ đề của cuộc thảo luận (Người đó sẽ luôn phủ nhận việc ấy cho mà xem). Hãy tìm một giải pháp đơn giản, thiết thực để giải quyết vấn đề. Hãy nói thẳng với người đó là cách cư xử của họ đã làm tổn thương bạn: "Nếu là anh thì anh có thấy đau lòng không?".

Hãy khen tặng một cách chân thành. Hãy giúp đỡ người khác vượt qua lòng đố kỵ của họ bằng cách tặng họ những lời khen chân thành mà họ thật sự thấu hiểu. Nhưng đừng cường điệu hóa, nếu không thì họ sẽ chẳng tin đâu.

BÍ QUYẾT 24: BỎ QUA CƠN NÓNG GIẬN

Một trong những nguyên nhân ngăn cản sự hình thành các mối quan hệ giữa con người với nhau chính là sự phán xét (nhất là mong muốn thay đổi người khác). Không phải ai cũng mắc tật này, nhưng nhiều người có t hướng hay chỉ trích người khác. Đời sống hạnh phúc hơn, đơn giản hơn và thư thái hơn, bạn nên loại bỏ mọi phán xét và định kiến của mình.

Hãy giải phóng bản thân khỏi nhu cầu giải quyết vấn đề của người khác

Cuộc sống có thể được chia làm ba lĩnh vực:

1. Chính bản thân cuộc sống, đặt trong điều kiện nó bị chi phối bởi các quy luật tự nhiên. Mặt trời mọc vào buổi sáng, thời tiết luôn thay đổi hay sự thật là ta sẽ chết vào một ngày nào đó là những điều hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn.

2. Cuộc sống của những người khác.

3. Cuộc sống của chính bạn.

Thông điệp đơn giản hóa: Hãy chỉ cho phép bản thân mình bận tâm đến lĩnh vực thứ ba. Việc liên tục tìm kiếm giải pháp cho những vấn đề của người khác có thể là một gánh nặng khủng khiếp. Nó chỉ làm cho bạn nặng óc và mệt mỏi mà thôi. Nhà tâm lý học Jack Dawson đã chỉ ra rằng chẳng có gì đơn giản hóa cuộc sống nhiều bằng việc giới hạn bản thân ở những vấn đề mà bạn có thể thay đổi.

Những lời phán xét về người khác sẽ khiến bạn ngã bệnh

Như một quy luật, những lời phán xét thường gây ra cảm giác khó chịu và căng thẳng. Và sự căng hẳng này chính là do những ý nghĩ của bạn mang đến! Bạn phải trả một cái giá khá đắt cho chúng bởi chúng có thể cô ập bạn.

Khi có những ý nghĩ phê phán người bạn đã làm hỏng khả năng hòa nhập của mình. Thậm chí ý nghĩ vô hại như: "Anh ta mặc cái quần xấu tệ!" cũng có thể mang theo một cơn lũ phán xét khác: "Anh ta không chăm sóc bản thân mình. Khiếu thẩm mỹ của anh ta thật tệ. Anh ta đang dần tụt dốc. Mình nên tránh xa những người như thế".

Dawson cũng khám phá ra rằng những người có niềm tin tiêu cực thường không có khả năng lắng nghe so với những người có tầm nhìn lạc quan.

Đề cập đến điều này, nhiều người sẽ phản đối và nói rằng: "Nhưng người ta cần có các giá trị và tiêu chuẩn". Đừng thoái chí – chúng ta có thể cư xử đúng mực mà không cần những lời phán xét đó.

Khi tiến hành nghiên cứu, nhà tâm lý học Jon Kabat- Zinn đã phát hiện ra rằng những người không có tính phán xét thường đưa ra

các nhận định rõ ràng hơn so với những người hay phán xét. Vì sống dựa trên những nguyên tắc đạo đức đơn giản nên những người không phán xét hoạt động hiệu quả hơn và hạnh phúc hơn.

Cách để bạn dọn sạch tâm trí mình

Mỗi người đều có những khả năng tự nhiên đáng kinh ngạc để sống một cuộc đời thư thái và hạnh phúc. Những khả năng ấy chỉ bị chôn giấu dưới ngọn núi của những niềm tin và giáo điều. Đây là hai phương pháp đơn giản hóa giúp bạn bộc lộ những khía cạnh tích cực tự nhiên trong tính cách của mình.

Phương pháp 1: Hãy rèn luyện bản thân bằng những thử thách lành mạnh. Khi một chuỗi những lời phán xét xuất hiện trong đầu bạn ("Chồng tôi nên ở nhà nhiều hơn. Anh ấy cứ bỏ mặc tôi một mình. Anh ấy chẳng yêu tôi gì cả"), hãy thử thách chuỗi phán xét này. Liệu quan điểm đó có thật sự là khả năng duy nhất? Liệu người khác có cho như thế không? Hãy tỉnh táo thay đổi quan điểm của mình ("Anh ấy đang làm việc kiệt sức vì gia đình này. Anh ấy muốn mang lại điều tốt đẹp nhất cho gia đình. Anh ấy đã phải gác những nhu cầu của chính mình sang một bên").

Phương pháp thử thách này cực kỳ hiệu quả bởi nó vượt ra khỏi chuỗi phán xét kéo dài vô tận. Bạn không cần phải che giấu đi những lỗi lầm của đối phương; mà chỉ cần cố gắng nhìn nhận mọi thứ thật rõ ràng.

Phương pháp 2: Hãy liên hệ lời phán xét với chính bản thân mình. Hãy sử dụng từ "Tôi" để thay thế cho tên của đối phương trong những câu phán xét của bạn. Hãy xem liệu nó có thể hiện một điều gì đấy thuộc về trách nhiệm của bạn không: "Tôi bỏ anh ấy một mình. Tôi không yêu anh ấy. Tôi cũng chỉ giống như tất cả những người khác". Liệu đó có phải là nguyên nhận khiến anh ấy thường xuyên vắng mặt không?

Bài tập đơn giản cho bạn thấy được mục đích thật sự của sức mạnh phán xét: bạn có thể đánh giá chính mình và trưởng thành lên. Những lời phán xét sẽ trở thành thuốc độc nếu nó được dùng để chống lại người khác. Nhưng đối với chính bạn, nó lại là liều thuốc chữa bệnh. Nhà văn Anaïs Nin đã diễn đạt nó như sau: "Chúng ta không thấy mọi việc như bản chất của nó. Chúng ta nhìn nhận mọi thứ theo bản chất của ta".

Hãy chấp nhận thực tế…

Hãy tiếp tục với ví dụ của chúng ta. Người bạn đời của bạn thường

xuyên đi vắng. Đó là thực tế. Hãy phát biểu lại về thực tế ấy dưới dạng một lời phán xét khác: "Anh ấy đi cũng phải thôi. Điều đó tốt cho anh ấy". Thoạt đầu, điều này nghe có vẻ kỳ quặc. Tuy nhiên, trong trạng thái bình tĩnh này, lần đầu tiên bạn có thể yêu cầu người bạn đời dành nhiều thời gian hơn cho mình mà không gây áp lực, không trách móc và không kèm theo những thông điệp ngầm. Giờ thì bạn có thể để cho anh ấy toàn quyền quyết định. Đó là một lĩnh vực của cuộc sống và bạn giao phó nó cho anh ấy. Nhờ vậy, bạn có thể thiết lập lại trật tự trong cách suy nghĩ và các mối quan hệ của mình.

… để mọi việc có thể thay đổi

Nhà tâm lý học Byron Katie, người phát triển những phương pháp này, đã chỉ ra rằng khi người bạn đời tìm ra một cách mới để nhìn nhận mọi việc, thì sự căng thẳng trong mối quan hệ của họ sẽ biến mất. Trong ví dụ của chúng a, điều này có nghĩa là nếu một ười bạn đời không chỉ trích nữa thì người kia cũng sẽ từ bỏ sự đấu tranh trong vô thức nhằm chống lại những lời trách móc và anh ta sẽ muốn về nhà sớm hơn.

Tất cả những điều này cũng có thể được áp dụng khi nuôi dạy trẻ con. Các bậc phụ huynh và thầy cô giáo thường áp đặt và chỉ trích chính những điểm yếu của con trẻ. Lời khuyên của Katie là chúng ta hãy nghĩ về tuổi thơ của mình và tự vấn xem liệu có điều gì đã thay đổi nhờ vào những lời phán xét của người khác hay không ("Con nên chăm chỉ hơn"). Có lẽ là không. Đứa trẻ hiếm khi chịu ảnh hưởng bởi những người phán xét mà chỉ chịu ảnh hưởng bởi những người biết lắng nghe và tin tưởng nó. Hãy trở thành một người như thế.

Việc này đòi hỏi lòng kiên nhẫn và chắc chắn có lúc bạn sẽ gặp thất bại. Nhưng hãy bắt tay vào thực hiện nó, dù thoạt đầu nó có vẻ như khó khăn. Bạn càng đi lên các tầng cao hơn trong kim tự tháp của mình thì công việc đơn giản hóa càng mang lại cho bạn nhiều phần thưởng!

Phương pháp bỏ qua cơn giận dữ có thể được áp dụng cho tất cả các mối quan hệ của bạn. Và sau đây, chúng tôi dành trọn cả một chương và một tầng của kim tự tháp cho mối quan hệ quan trọng nhất đời bạn.

Chương 6

TẦNG 6 CỦA KIM TỰ THÁP ĐỜI BẠN: ĐƠN GIẢN HÓA QUAN HỆ LỨA ĐÔI

Bí quyết 25:

Phát triển mối quan hệ của bạn

Bí quyết 26:

Loại bỏ sự cường điệu ra khỏi các cuộc thảo luận

Bí quyết 27:

Cân bằng mối quan hệ giữa công việc và cuộc sống

Bí quyết 28:

Giải phóng nguồn năng lượng gối chăn

Bí quyết 29:

Ra những quyết định chung về tuổi già của hai bạn ngay từ bây giờ

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Đêm thứ bảy

Có một điều ngạc nhiên khác đang chờ đợi bạn ở tầng gần cuối của kim tự tháp cuộc đời. Tầng trước rất sôi động, ồn ào và đồ sộ bởi bạn đã gặp gỡ rất nhiều người ở đó. Bạn biết rằng giờ đây, có một người đang chờ đợi bạn ở tầng này – người ấy có vị trí độc nhất trong trái tim bạn và bạn có thể tìm ra người ấy trong một vùng

tương đối nhỏ.

Nhưng khi bạn đi lên, trải rộng mở ra trước mắt bạn là một cảnh thật đẹp đẽ trong ánh chiều tà. Quang cảnh ấy khiến bạn nghĩ đến thiên đường – một khu vườn khổng lồ với những ngọn đồi nhỏ, những lối đi uốn lượn và những con suối sủi bọt trắng xóa. Các loài bò sát treo mình trên những cây cổ thụ còn mặt đất thì được bao phủ bởi những nhành dương xỉ xanh rờn.

Khi bước những bước đầu tiên trên thảm cỏ mềm, bạn nhận thấy có nhiều gương mặt đang nhìn chằm chằm vào bạn. Họ không phải là người thật mà chỉ là những vầng sáng trong suốt, tựa như họ được phản chiếu từ quá khứ vậy. Họ là những người mà bạn đã từng yêu và cũng đã quên lãng. Có những người bạn nhẹ nhàng nói lời tạm biệt nhưng cũng có những người mà bạn phải miễn cưỡng xóa khỏi ký ức của mình. Và trong số đó, có một người mà bạn rất khó đi qua. Bạn nán lại vài giây, mỉm cười với người ấy, yên lặng và nhìn người ấy với ánh mắt đầy hàm ơn.

Bạn bước tiếp vào thế giới đầy màu sắc của thiên đường để rồi nhận ra rằng không phải chỗ nào ở đây cũng tuyệt vời. Bạn nhìn thấy những bụi gai, sỏi đá, rong rêu và rác rến. Thế nhưng, bạn cảm thấy nó thuộc về mình, như đúng bản chất của nó. Và bạn không còn đơn độc nữa. Người mà bạn yêu thương đã âm thầm đi cạnh bên bạn được một lúc. Cả hai chìa tay ra, các ngón tay chạm vào nhau và rồi nắm lấy nhau.

Lúc này, bạn quên rằng cuộc đời mình còn có những thứ khác ngoài khoảnh khắc này. Khi lần đầu tiên đứng cạnh bên nhau, không cần lời lẽ và từ sâu thẳm trái tim mình, cả hai quyết định sẽ bước cùng nhau. Hai bạn nhìn nhau và mở miệng nói một điều gì đấy. Nhưng cuối cùng, cả hai chẳng cần phải nói gì cả. Không phải bây giờ.

Mục tiêu đơn giản hóa ở tầng 6

Học cách nhìn sâu vào bên trong mối quan hệ của bạn và cùng nhau bước tiếp con đường của cả hai thay vì chỉ đơn thuần ở bên cạnh nhau.

Tựa đề của cuốn sách này – "Bí quyết đơn giản hóa cuộc sống" - không chỉ có nghĩa là đơn giản hóa cuộc sống của riêng bạn mà còn có nghĩa là đơn giản hóa cuộc sống lứa đôi của bạn. Cuộc sống của bạn không chỉ có mỗi mình bạn. Người bạn đời của bạn không phải là một người khác mà chính là một phần của tâm hồn bạn.

Thậm chí, dù bạn không nhìn thấy điều đó ở bên ngoài hay bất kỳ nơi đâu thì cả hai cũng đã vô thức phát triển cùng nhau. Đó là lý do tại sao việc ly thân hay ly hôn lại khiến người ta cảm thấy đau đớn như thế. Vì vậy, việc duy trì mối quan hệ lứa đôi quan trọng hơn việc coi sóc các vật dụng, tình hình tài chính, quản lý thời gian, chăm sóc cơ thể hoặc đời sống xã hội của mỗi người.

Nếu bạn đã đọc cuốn sách này một mình thì đến đây, hãy đưa nó cho người bạn đời của mình. Hoặc bạn có thể lật sẵn những trang mà bạn cho là quan trọng đối với mối quan hệ của cả hai và để nó ở nơi mà người bạn đời của bạn sẽ ghé mắt đến. Đã đến lúc hai bạn cùng nhau bước trên con đường đơn giản hóa.

BÍ QUYẾT 25: PHÁT TRIỂN MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN

Nhà phân tâm học Michael L. Moeller đã tìm hiểu về sự thất bại trong hôn nhân và quan hệ lứa đôi. Ông nhận ra rằng nhiều người đã không được chuẩn bị và tỏ ra quá ngờ nghệch khi tiến vào cuộc sống lứa đôi, vốn là rủi ro lớn nhất trong đời họ. Họ dành cho nhau quá ít thời gian và người này đổ lỗi cho người kia. Họ bị cuốn vào những nghĩa vụ bên ngoài trong cuộc sống riêng của mình. Sớm muộn gì họ cũng sẽ không còn hấp dẫn nhau về mặt giới tính nữa. Họ nhận ra mình đang ở trong trạng thái ngỡ ngàng và tuyệt vọng, trong mối quan hệ không còn cứu vãn được nữa.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này rất đa dạng nhưng chẳng có gì là lạ thường như cảm nhận của người trong cuộc. Ngày nay, vai trò xã hội của nam giới và phụ nữ đã có nhiều thay đổi mang tính lịch sử. Phụ nữ được tự do hơn tro công việc và tự chủ hơn về mặt kinh tế nhưng đồng thời họ cũng phải đương đầu với mức độ khó khăn chưa từng có. Kỳ vọng mà họ dành cho nam giới đã gia tăng nhanh chóng, trong khi những đòi hỏi khác về sự nghiệp và các mối quan hệ xã hội lại không hề giảm sút.

Thậm chí, kỳ vọng mà nam giới và phụ nữ dành cho bản thân cũng gia tăng đáng kể: thành công trong sự nghiệp, nhiều thời gian rỗi rãi, độc lập về kinh tế, một đời sống tình dục hạnh phúc, một tình yêu bền vững, những đứa con tuyệt vời… Quan hệ lứa đôi chưa bao giờ chịu nhiều áp lực như hiện nay.

Để giải quyết tình trạng này, bước đầu tiên là mọi người phải chân thành nói chuyện với nhau, không phải về công việc, con cái hay nhà cửa mà về chính bản thân mình. Khi mới bắt đầu mối quan hệ, hầu hết các đôi uyên ương đều làm việc này. Họ cảm thấy hiếu kỳ về nhau và muốn biết tất cả về đối phương. Kết quả là càng

ngày, họ càng cảm thấy gần gũi nhau và sự hấp dẫn về giới tính cũng tăng lên. Nhưng khi đã nói với nhau quá nhiều, họ cho rằng mình đã biết tất cả về đối phương nên không cần phải khám phá gì thêm nữa. Và hầu hết các trục trặc trong quan hệ lứa đôi đều xuất phát từ quan niệm sai lầm này.

Các quy tắc của cuộc đối thoại

Moeller đã tìm ra một phương pháp đối thoại rất thành công với các khách hàng của ông. Phương pháp này bao gồm một số quy tắc đơn giản nhưng kiên định. Trong quan hệ lứa đôi, các bạn cần phải cùng nhau tuân thủ các quy tắc đó.

Thời gian cố định. Hãy thỏa thuận về một thời điểm cố định cùng thời gian dự phòng (trong trường hợp có việc đột xuất phát sinh) để cả hai có thể trò chuyện với nhau trong vòng chín mươi phút mà không bị quấy rầy.

Quy cách cố định. Hãy ngồi đối diện nhau bởi có những điều quan trọng cần được truyền nhận bằng thị giác chứ không phải bằng ngôn từ. Hãy tạm thời tắt tất cả những thứ có thể quấy rầy cuộc trò chuyện (điện thoại, máy vi tính, nhạc, ti-vi). Đừng cố rút ngắn hay kéo dài cuộc trò chuyện.

Trao đổi cố định. Nếu cả hai có một tiếng đồng hồ khi đối thoại, vậy thì mỗi người nên nói trong vòng mười lăm phút. Người lắng nghe không được hỏi bất cứ câu nào, ngay cả việc hỏi để nắm bắt vấn đề rõ hơn.

Chủ đề cố định. Hãy nói về những vấn đề thật sự quan trọng đối với bạn trong thời điểm hiện tại.

Theo Moeller, việc này giống n việc bạn vẽ một bức tranh tự h vậy. Chỉ tập trung vào bản thân b mà thôi. Nếu nói về đối phương (dĩ nhiên điều này là được phép), không nên nói với giọng phán xét mà hãy nói về cảm giác của chính mình trong mối quan hệ của cả hai. Đó là sự khác biệt giữa đối thoại và cãi vã.

Tại sao việc đối thoại lại có tác dụng tốt như thế?

Moeller cho biết mỗi đôi uyên ương sống trong một thế giới thực được nhân đôi – thế giới thực của chính bản thân họ và thế giới thực của người bạn đời. Nếu mỗi người đều cố gắng tìm hiểu thế giới thực của người kia thì mối quan hệ của cả hai sẽ không ngừng được vun đắp. Tuy nhiên, nếu mỗi người chỉ muốn thuyết phục đối phương tin rằng chỉ thế giới thực của họ là tốt thì mối quan hệ

sẽ sụp đổ từ bên trong. Đó là lý do tại sao yêu cầu quan trọng nhất trong một cuộc đối thoại là cả hai thế giới thực phải bình đẳng với nhau.

Trong cuộc đối thoại, cả hai cần học hỏi năm sự thật vĩ đại sau:

1. "Anh/em chứ không phải em/anh". Bạn cần hiểu rằng cả hai người biết về nhau ít hơn so với những gì hai bạn nghĩ. Trong một mối quan hệ dài lâu, mỗi người đều không ngừng yêu cầu, đòi hỏi người kia. Moeller mô tả việc này là "sự phụ thuộc hóa lẫn nhau" hoặc "chủ nghĩa phân biệt giữa đôi uyên ương": mỗi người đều âm thầm tin tưởng rằng theo cách nào đấy, họ tốt hơn người kia. Một cuộc đối thoại chân thành sẽ chấm dứt quan điểm này.

2. "Chúng ta là hai mặt của cùng một mối quan hệ". Bên cạnh đó, cả hai cần học cách không xem nhau à những cá thể độc lập mà là một đôi uyên ương đã và đang trưởng thành cùng nhau từ trong tiềm thức. Bản chất của tình yêu là những gì liên quan đến tâm hồn. Thậm chí, ngay cả những phẩm chất tồi tệ nhất của người bạn đời cũng thuộc về cả hai người.

Chẳng hạn, nếu người bạn đời giấu giếm bạn một điều gì đó bởi vì họ cảm thấy xấu hổ thì đó không phải là lỗi lầm của riêng họ. Nếu thú nhận điều đó với một người khác, hẳn người đó đã không thấy xấu hổ như thế.

Khi đã tiếp thu kiến thức cơ bản này, bạn sẽ không còn đổ lỗi cho người bạn đời của mình nữa. Điều này sẽ tạo nên một cuộc cách mạng trong mối quan hệ của bạn.

3. "Trò chuyện là đặc quyền của con người". Hãy ghi nhớ rằng bạn chỉ có thể thay đổi bản thân mình chứ

không thể thay đổi được người khác dù có cố gắng đến đâu chăng nữa. Bạn biết rằng việc trò chuyện không chỉ giúp bạn thiết lập mối quan hệ với người kia mà còn với chính bản thân bạn. Điểm cần chú ý trong hầu hết các mối quan hệ không phải là "sự nghèo nàn đôi lứa" mà chính là "sự nghèo nàn cái tôi". Người ta kỳ vọng ở đối phương những thứ mà họ chỉ có thể tự đạt được mà thôi: lòng tự trọng, sự thỏa mãn, niềm tin vào tương lai cũng như niềm vui trong cuộc sống.

4. "Kể cho nhau nghe những câu chuyện bằng hình ảnh". Thay vì chỉ nhớ mơ hồ, hãy học cách ghi nhớ những khung cảnh cụ thể. Thay vì nói: "Anh thấy em thật tuyệt vời", hãy nói: "Sáng nay anh thấy em đang đạp xe ở một góc đường, áo khoác của em bay trong

gió còn những giọt nắng thì như đang nhảy múa cùng tóc em. Anh nghĩ em thật tuyệt vời làm sao". Cuộc sống nội tâm của bạn cũng sẽ trở nên giàu có hơn với những hình ảnh đó. Hai bạn sẽ bắt đầu thấu hiểu được giấc mơ của mình và xem đó như trải nghiệm chung mà trong đó, mỗi người đều đến được tiềm thức chung của người kia.

5. "Tôi chịu trách nhiệm về cảm giác của chính mình". Việc học cách thấu hiểu các cảm giác của chính mình là hành động của tiềm thức - bạn không nghĩ rằng các cảm giác ấy đến với bạn theo định mệnh hoặc chúng được tạo ra ở bên ngoài con người bạn. Bạn học cách diễn đạt cảm xúc của mình một cách rõ ràng hơn và tự kiểm soát bản thân tốt hơn nhờ vào việc bạn không còn bị chi phối bởi những cơn bốc đồng.

Khi cuộc đối thoại có chiều hướng xấu đi

Đừng nản lòng nếu các cuộc đối thoại của hai bạn không có hiệu quả vào lúc đầu. Một sai lầm phổ biến trong quan hệ lứa đôi là họ đã đầu hàng quá sớm khi việc giao tiếp không thành công. Bất luận việc gì xảy ra chăng nữa, hai bạn cũng nên tiến hành ít nhất mười cuộc trò chuyện. Hãy nghĩ đến việc bạn đã kiên trì như thế nào khi đeo đuổi một mục tiêu trong sự nghiệp ho bạn đã phải kiên nhẫn nuôi dạy con c mình ra sao. Bạn cũng nên tỏ ra nhẫn nại như thế đối với người bạn đời của mình.

Hãy tin rằng tự các cuộc đối thoại hoàn thiện bản thân nó. Nếu cuôc đối thoại đầu tiên tồi tệ thì cuộc đối thoại tiếp theo sẽ tự động tốt hơn. Tác dụng của các cuộc đối thoại sẽ tăng dần đồng thời chúng cũng trở nên chân thật và cởi mở hơn.

Tác dụng của các cuộc đối thoại

Các nghiên cứu về thần kinh đã chỉ ra rằng hệ miễn dịch của con người phụ thuộc khá lớn vào chất lượng đời sống lứa đôi. Chất lượng máu (số lượng hồng cầu và bạch cầu trong máu) cũng được cải thiện đáng kể sau một cuộc đối thoại chân thành.

Cảm giác chủ quan về hạnh phúc của một người cũng phụ thuộc rất lớn vào quan hệ lứa đôi.

Một gia đình hạnh phúc có ảnh hưởng tích cực đến con cái. Trong cuộc sống sau này, mỗi đứa con sẽ vô thức hình thành nên những phẩm chất mà bố mẹ chúng đã thể hiện với nhau.

Sau một thời gian, các cuộc đối thoại chân thành cũng sẽ giúp

nâng cao chất lượng đời sống gối chăn của các cặp vợ chồng. Thật sai lầm khi cho rằng đời sống gối chăn chỉ trở nên tuyệt vời khi có sự mới lạ (một luận điểm thường được nhiều người dùng để bào chữa cho những chuyến phiêu lưu tình ái của họ). Sự thấu hiểu và gần gũi chính là những nền tảng cơ bản giúp bạn có được một đời sống gối chăn viên mãn.

Hai phút mỗi ngày là chưa đủ

Theo một cuộc nghiên cứu được tiến hành vào năm 2000 trên 76.000 người thì trung bình, các cặp vợ chồng dành hai phút mỗi ngày để trò chuyện về bản thân họ. Kết quả của cu nghiên cứu này thường bị báo chí trích dẫn sai, như thể các cặp vợ chồng chỉ dành đúng hai phút để nói chuyện với nhau vậy. Điều chúng tôi muốn đề cập ở đây chính là sự giao tiếp "có giá trị" mà trong đó, chủ đề là bản thân mỗi người và mối quan hệ của đôi bên. Hãy đảm bảo rằng con số này gia tăng đáng kể đối với bạn!

BÍ QUYẾT 26: LOẠI BỎ SỰ CƯỜNG ĐIỆU RA KHỎI CÁC CUỘC THẢO LUẬN

Vì sao ngày nay lại có quá nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ? Tại sao mối quan hệ giữa hai giới ngày càng trở nên khó khăn? Nhà tâm lý học người Mỹ John Gray tin rằng hầu hết các cặp vợ chồng có ý định ly hôn đều có thể duy trì cuộc sống chung nếu họ hiểu được khác biệt cơ bản trong cách giao tiếp giữa nam và nữ. Ông cho rằng khác biệt giữa nam và nữ giới lớn đến nỗi tựa như "đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim". Và đây cũng chính là tựa đề của một cuốn sách của John Gray.

Gray đã đan kết những khám phá của ông thành một câu chuyện rất thú vị. Phụ nữ đã quen sống trên sao Kim, họ luôn nỗ lực xây dựng cộng đồng và sự thuận hòa. Đối với họ, các mối quan hệ quan trọng hơn công việc và công nghệ. Người sao Kim tin tưởng rằng mọi thứ đều có thể được cải thiện. Họ xem lời khuyên cùng sự chỉ trích mang tính xây dựng là bằng chứng của tình yêu. Ngược lại, người sao Hỏa đánh giá cao sự sáng tạo và các thành tựu. Họ muốn đạt được những mục tiêu đã đề ra và đặc biệt tự hào khi làm được việc gì đấy bằng chính sức lực của mình.

Ngày nọ, cư dân của sao Kim và sao Hỏa phát hiện ra nhau và nhanh chóng nhận thấy nhóm kia có những thứ mình thiếu. Thế là người sao Hỏa chế tạo ra những con tàu vũ trụ, đến đón phụ nữ ở sao Kim và cùng nhau định cư trên Trái đất.

Người thích tự giải quyết vấn đề và người thích tâm sự về vấn đề

Khám phá của Gray rất đơn giả giới và phụ nữ cơ bản khác nhau về cách giải quyết vấn đề. Đối với nam giới, vấn đề nảy sinh là dịp để họ tìm cách giải quyết và giải quyết một mình nếu có thể - tựa như một người đa năng vậy. Ngược lại, phụ nữ coi vấn đề là dịp để giao tiếp. Họ tìm đến người khác để nói về vấn đề của mình.

Sự khác biệt này chính đã gây ra vô vàn hiểu lầm và có thể đẩy mối quan hệ đi đến hồi kết thúc.

Hiểu điều đối phương muốn nói

Tình huống: Một buổi tối, người vợ muốn chia sẻ với chồng những lo lắng của cô về công việc bởi vì ngày mai là hạn chót phải nộp báo cáo trong khi cô vẫn phải hoàn tất một số việc quan trọng khác.

Phản ứng điển hình (nhưng sai lầm): Người chồng nói về vấn đề và các sự thật khách quan: "Em không thể bàn giao hoặc hoãn công việc quan trọng đó lại sau ngày mai sao?". Là một người "đa năng", anh không hiểu được rằng lời phàn nàn kia chỉ là cái cớ còn điều vợ anh thật sự mong muốn chính là một cuộc chuyện trò. Khi ấy, người phụ nữ sẽ cho rằng: "Anh chỉ toàn nhìn thấy thực tế cứng nhắc mà chẳng bao giờ hiểu em cả".

Phản ứng đúng đắn: Trong trường hợp này, người chồng nên ngồi xuống với vợ, lắng nghe và đồng ý với cô. Chỉ cần vậy là đủ; rồi sau đó, người vợ sẽ tự đương đầu với hàng tá công việc của cô. Phụ nữ không cần giải pháp; họ cần sự thấu hiểu.

Tình huống: Chiều tối, người chồng về nhà và anh cảm thấy mệt mỏi bởi những áp lực trong công việc.

Phản ứng điển hình (nhưng sai lầm): Người vợ sẽ đưa ra lời chỉ trích mang tính xây dựng và lời khuyên như sau: "Anh không nên ôm đồm nhiều quá. Anh nên thoải mái hơn". Và người đàn ông sẽ đánh giá hành động của vợ mình như sau: "Em chẳng hề tin tưởng anh chút nào cả".

Phản ứng đúng đắn: Trong trường hợp này, người vợ nên nói với chồng rằng anh rất giỏi và sẽ xoay xở được. Sau đó, cô nên để cho chồng yên tĩnh để làm việc hoặc thư giãn.

Sao Hỏa và sao Kim trong Kinh thánh

Lời khuyên của Gray đã được tìm thấy trong lời phán của thánh Paul: "Người đàn ông phải yêu thương vợ như yêu chính mình và người phụ nữ phải đối xử với chồng bằng lòng kính trọng".

Quan niệm này đã đi ngược lại khuynh hướng chung của xã hội. Đàn ông thường rất tôn trọng những gì vợ họ làm. Nhưng đàn ông gặp khó khăn trong việc thể hiện tình yêu và cảm xúc. Cách họ đóng góp cho mối quan hệ của mình là đi ra ngoài, kiếm tiền và làm một điều gì đấy thật ấn tượng.

Điều phụ nữ mong muốn chính là sự quan tâm và thấu hiểu, đặc biệt là từ người chồng của họ. Phụ nữ cho rằng vai trò của họ chính là thể hiện tình yêu và bộc lộ cảm xúc. Công việc và tiền bạc chỉ đứng ở vị trí thứ hai trong lòng họ đồng thời họ không xem đó là cách để đóng góp cho một mối quan hệ.

Trong khi đó, đàn ông luôn mong muốn được công nhận, đặc biệt là từ người vợ của họ. Họ thích nghe những câu nói như: "Anh thật tài giỏi". Họ xem những gợi ý của vợ là sự chỉ trích ngụy trang.

Khái niệm sao Hỏa và sao Kim cũng cực kỳ hữu ích trong việc hồi sinh những mối quan hệ đã chết lịm. Đừng dùng hiểu biết này của mình vào việc trách móc ("Em lại cư xử theo kiểu của dân sao Kim nữa rồi!"). Thay vào đó, hãy sử dụng nó như một công cụ để phân tích bản thân ("Đó là ngôn ngữ của dân sao Hỏa, anh xin lỗi!"). Hãy nói về chủ đề sao Hỏa và sao Kim trong cuộc đối thoại với người bạn đời của bạn và chia sẻ về nó với những cặp vợ chồng khác. Dạng giao tiếp này đặc biệt hữu ích trong quan hệ lứa đôi.

Học cách đưa ra những lời yêu cầu đúng mực

Nhiều người cảm thấy thất vọng về hôn nhân và quan hệ lứa đôi bởi vì đối phương không hiểu được những điều họ muốn và cần. Đôi việc này đơn giản là vì họ không nói ra họ muốn hoặc cũng có khi do đối phươn tình phớt lờ mong muốn của họ.

Việc này xảy ra trong tất cả các loại quan hệ - hôn nhân, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp. Điều may mắn là ta hoàn toàn có thể giải quyết được nó. Sau hai mươi năm làm việc trong lĩnh vực tư vấn tình yêu - hôn nhân - gia đình, Rinatta Paries, chuyên gia trị liệu người Mỹ, đã đưa ra những bí quyết đơn giản giúp con người hiểu nhau hơn.

Bạn được phép đưa ra yêu cầu

Đây là bí quyết quan trọng nhất. Mỗi người đều có quyền được nói lên những điều họ muốn và cần. Bất kể đó là yêu cầu được chia sẻ công việc nhà, chăm sóc con cái, tiền bạc, lời khuyên hay tình cảm – hãy nói với người mà bạn cần để có được điều bạn muốn. Hãy luôn làm như thế.

Hãy chuẩn bị tâm lý để đón nhận câu trả lời "Vâng" hoặc "Không"

Hãy yêu cầu theo cách mà đối phương có thể tự do lựa chọn đáp ứng hoặc từ chối mong muốn của bạn. Con người yêu tự do. Nếu bạn đưa ra các câu hỏi cởi mở không hàm chứa sự đe dọa ("Nếu anh thật sự yêu em…") hoặc tiêu cực ("Em có thể cảm nhận được là anh đang sắp sửa nói 'Không'"), thì bạn sẽ nhận được câu trả lời khẳng định thường xuyên hơn bạn nghĩ.

Chấp nhận câu trả lời "Không"

Đừng phản ứng khiếm nhã trước câu trả lời phủ định. Nếu bạn không duy trì được sự tử tế và cao thượng thì lời yêu cầu của bạn không thật sự là một yêu cầu mà chính là một mệnh lệnh. Chẳng ai thích bị ra lệnh cả. Nếu bạn tiếp nhận câu trả "Không" với thái độ tiêu c tiếp tục nhận thêm nhiều c Tuy nhiên, nếu thoải mái

"Không", nghĩa là bạn mở ra một con đường để câu trả lời "Vâng" có thể đến với mình trong tương lai.

Hãy ủng hộ mong muốn của bản thân

Nếu bạn yêu cầu ai đó một điều gì đấy và đối phương không muốn đáp ứng mong muốn của bạn, thì cũng đừng bỏ ngang. Hãy thành thật với nhu cầu của mình và đừng bị tác động để rồi từ bỏ nó.

Hãy tin tưởng vào đối phương

Ngay cả khi bạn đã nhận câu trả lời "Không" cho yêu cầu của mình thì cũng nên tin tưởng vào khả năng nó biến thành câu trả lời "Vâng". Hãy tin tưởng rằng đối phương chẳng hề có ý đồ xấu nào khi từ chối yêu cầu của bạn. Có thể đối phương sẽ nói "Vâng" nếu người ấy biết rõ nguyên nhân và nhu cầu của bạn. Hãy điềm đạm và nhẫn nại giải thích với người ấy về điều bạn thật sự mong muốn.

Thể hiện phản ứng của bạn

Hãy nói cho đối phương biết về tác động của câu trả lời "Vâng" hoặc "Không" của họ đối với bạn. Hãy thể hiện sự phấn khích hoặc

thất vọng, sự phật ý hoặc lòng biết ơn của bạn.

Hãy giữ cân bằng giữa cho và nhận

Nhiều người nghĩ rằng nếu họ đoán ra tất cả những mong muốn của người bạn đời thì đổi lại, người ấy cũng phải đáp ứng mong muốn của trong mọi trường hợp. Nhưng điều này vi phạm nguyên tắc tự do của lời yêu cầu. Chìa khóa dẫn đến thành công trong quan hệ l chính là: Hãy thay phiên đáp ứng cầu được thể hiện rõ ràng của nhau, chứ không phải những mong ước mà cả hai tiên đoán.

Đừng chì chiết

Cằn nhằn hoặc chì chiết có nghĩa là bạn lặp đi lặp lại một yêu cầu của mình để khiến cho đối phương mệt mỏi và phải đầu hàng. Việc này thường được thực hiện bằng một giọng nhẫn nhục ngụ ý: "Anh sẽ chẳng bao giờ thay đổi cả". Có thể đôi lúc, sự chì chiết sẽ khiến đối phương đầu hàng. Nhưng khi đó, bạn phải trả một cái giá rất đắt. Vì không thích đáp ứng mong muốn của bạn nên người ấy sẽ thực hiện điều đó trong sự oán giận. Nếu phải lặp lại lời yêu cầu của mình, đừng làm việc đó bằng cách liên tục tạo áp lực cho đối phương. Hãy hành động dựa trên những quy luật đã được bàn đến ở trên.

Hãy trân trọng

Nếu nhận được câu trả lời "Vâng", hãy tỏ lòng biết ơn. Đừng bao giờ xem đó là một điều hiển nhiên hoặc một quyền lợi mà bạn xứng đáng nhận được. Bạn càng thể hiện sự phấn khích và lòng biết ơn của mình r ràng bao nhiêu thì trong tương lai, phương sẽ càng sẵn lòng giúp đỡ bạn b nhiêu.

Đừng trông đợi vào các phép màu

"Tại sao em phải lên tiếng yêu cầu? Tại sao anh không tự làm cho em?". Đừng tức giận nếu đối phương không đoán ra mong muốn của bạn. Người ấy không phải là bạn. Hãy hiểu rằng đối phương cũng nghĩ về bạn theo cách tương tự. Đừng bao giờ nghĩ rằng khi bước vào cuộc sống gia đình, mỗi người sẽ có một trực giác hoàn hảo và tự động hiểu được những điều người kia mong muốn. Tốt hơn hết, hãy phát triển một văn hóa hỏi và cảm ơn.

BÍ QUYẾT 27: CÂN BẰNG MỐI QUAN HỆ GIỮA CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG

Nhiều người thường nói rằng công việc là kẻ thù của hôn nhân. Lời phàn nàn tiêu biểu của những phụ nữ có chồng thành đạt là: "Anh chẳng có chút thời gian nào cho em cả". Đây cũng là mà nhiều nam giới ngày nay sử dụ phàn nàn về người vợ ham việc củ mình.

Günter F. Gross - cố vấn về quản lý và đời sống cá nhân - đã dành cả đời để nghiên cứu về mối quan hệ giữa công việc và cuộc sống riêng tư. Và ông đã đi đến một kết luận rất thú vị rằng: Những người thành công có thể áp dụng những kỹ năng trong công việc của họ vào đời sống lứa đôi của mình. Về cơ bản, điều này có nghĩa là những người thành đạt trong sự nghiệp thường cũng dễ thành công trong cuộc sống riêng!

Những yếu tố quyết định thành công trong công việc cơ bản gồm có thời gian, lòng hăng say, niềm đam mê, quyết tâm – và đây cũng chính là những đức tính cần có ở một người bạn đời tốt. Dưới đây là những bước đơn giản hóa để có được một mối quan hệ tốt đẹp:

Cách mạng hóa việc lên kế hoạch về thời gian của bạn

Để áp dụng được các kỹ năng trong công việc vào cuộc sống riêng tư, bạn cần cân nhắc cách sử dụng thời gian của mình. Các nghiên cứu đã chứng minh được rằng 20% kế hoạch của bạn có thể mang lại 80% thành công. Dĩ nhiên, không phải lúc nào bạn cũng có thể biết trước được 20% nào sẽ mang lại thành công. Nhưng trong hầu hết các kế hoạch và ở một mức độ nào đó, bạn có thể biết được mức độ tấn công của chúng. Và có một vị cố vấn có khả năng cảm nhận được điều này giỏi hơn bạn: người bạn đời của bạn.

Đó là lý do vì sao bạn nên cho phép người bạn đời giúp đỡ mình nhiều hơn trong việc lên kế hoạch. Người bạn đời thường lý trí hơn so với các đồng nghiệp của bạn. Người ấy biết được khả năng, mục tiêu lâu dài cũng như cách mà bạn thường lãng phí sức lực của mình như thế nào. Khi trò chuyện với người bạn đời về việc lên kế hoạch cho thời gian biểu của bạn, hãy yêu cầu người ấy hạn chế đưa ra những lời nhận xét cảm tính ("Bộ anh định đến buổi đấu giá ngu ngốc ấy nữa à?") để đưa ra những câu hỏi có chủ đích, chẳng hạn như:

• Xét về lợi ích lâu dài, liệu điều đó có đáng được đưa vào thời khóa biểu hay không?

• Việc đó có mang lại lợi ích cho chúng ta không?

• Để thực hiện được kế hoạch mới này, anh sẽ phải từ bỏ những kế hoạch cũ nào?

Đương nhiên, việc này đòi hỏi bạn phải dành thời gian để bàn bạc với người bạn đời của mình để cùng lên kế hoạch. Nhưng hãy chắc chắn rằng đó phải là cuộc họp bàn quan trọng nhất đời bạn! Nhiều người thường tham dự hết cuộc họp này đến cuộc họp khác trong khi lại không bao giờ dành thời gian bàn bạc với vợ/chồng mình, tựa như hôn nhân của họ sẽ tự động diễn ra êm xuôi mà chẳng cần bất kỳ sự sắp xếp nào cả vậy.

Bạn cần phải xem việc sáng suốt đầu tư thời gian vào công việc cũng quan trọng như khi bạn đầu tư tài chính vậy. Hãy áp dụng nguyên tắc này vào việc quản lý thời gian. Nhiều người xem thời gian riêng tư của họ là một nguồn tài nguyên mà họ có thể thoải mái cưỡng đoạt mỗi khi công việc gặp trục trặc.

Vị cố vấn cá tính giỏi nhất của bạn

Nếu bạn có khuynh hướng đồng ý với những thời hạn công việc và các dự án mà không xem xét đến ý kiến của một bên thứ ba nào thì hãy để người bạn đời hỗ trợ bạn trong việc thẩm định nó. Không ai có khả năng làm việc đó hơn người bạn đời của bạn. Hãy nghĩ về quy luật này: ai vội vã chấp nhận một d với quyết tâm cao thì người đó sẽ từ bỏ nó với quyết tâm thậm chí còn cao hơn.

Chẳng hạn, nếu sếp muốn bạn làm tăng ca vào ban đêm hoặc ngày cuối tuần, hãy trả lời thành thật: "Tôi cần phải bàn bạc với chồng/vợ tôi trước". Có thể ban đầu bạn sẽ thấy ngượng vì rõ ràng, bạn không thể tự quyết định thời gian của chính mình. Nhưng bạn không hề đơn độc bởi vợ/chồng bạn sẽ sát cánh bên bạn. Lúc này, sếp của bạn phải tìm ra lý lẽ có thể thuyết phục được cả người bạn đời của bạn.

Thay vì sử dụng hết thời gian, hãy nạp đầy năng lượng!

Khi cùng nhau lên kế hoạch về thời gian, hãy xem xét đến nguồn năng lượng tinh thần mà những hạn mục công việc trong thời khóa biểu có thể lấy mất hoặc tạo ra. Việc diễn thuyết có thể tiêu tốn rất nhiều thời gian chuẩn bị cùng sức lực tinh thần của bạn nếu bạn sợ đứng trước đám đông. Nhưng nếu mọi việc diễn ra tốt đẹp, lòng tự tin và năng lượng bên trong bạn sẽ tăng cao. Làm những công việc bạn yêu thích hoặc có thể mang đến cho bạn sự công nhận sẽ giúp bổ sung nguồn năng lượng dự trữ của bạn. Và đừng quên: Thành công chân chính cũng khiến bạn trở nên hấp

dẫn hơn trong mắt người bạn đời!

Bạn đừng để sức lực bị cạn kiệt sau một ngày dài làm việc và trông chờ cuộc sống riêng tư nạp lại năng lượng cho mình. Dù thoạt nghe việc này có vẻ bất khả thi nhưng hãy cố gắng sao cho vào cuối ngày, bạn có thể về nhà với tâm trạng thỏa mãn, thư thái và tươi vui.

Hãy nghĩ đến "nguồn tình cảm dự trữ"

Nếu muốn tồn tại lâu dài, các công ty buộc phải tính toán kỹ lưỡng bài toán về kinh tế. Đó là lý do tại sao họ phải quan tâm đến lợi nhuận, đầu tư cho tương lai và thành lập các nguồn ngân quỹ dự trữ. Nếu công ty của bạn không ổn định về mặt kinh tế, thì nó cũng sẽ trở thành vấn nạn đối với cá nhân bạn.

Quan hệ lứa đôi cũng vận hành theo cách thức tương tự. Vấn đề quan trọng ở đây chính là tình cảm. Và nhân tố quyết định vấn đề này không phải là tiền hay lợi nhuận. Nguồn vốn của hôn nhân chính là tình thương yêu. Hãy quản lý nguyên liệu cơ bản này một cách cẩn trọng và thông minh, tựa như cách bạn quản lý tiền bạc trong công ty. Tương tự cách bạn đã đầu tư thời gian và tiền bạc để tạo ra lợi nhuận trong công việc, hãy đặt thời gian vào tình yêu thương trong cuộc sống hôn nhân của bạn.

Đó có thể là những khoảnh khắc bình lặng khi hai bạn ở bên nhau và cùng bồi đắp tình yêu của mình. Tuy nhiên, bạn cần phải chuẩn bị chu đáo cho những khoảnh khắc này. Hãy làm cho người bạn đời của bạn ngạc nhiên bằng cách sống lại những xúc cảm yêu đương ngày trước. Nếu hai bạn được mời đi dự tiệc, hãy ra về sớm một chút, đi đường vòng và đi dạo ở những nơi mà cả hai có thể cùng ngắm ánh trăng hoặc ngắm dòng sông lấp lánh trong đêm. Hãy can đảm làm người lãng mạn. Hãy bày tỏ tình yêu bạn dành cho người bạn đời của mình. Ngay cả khi người ấy đã biết điều đó thì họ cũng sẽ rất thích được nghe lại lần nữa.

BÍ QUYẾT 28: GIẢI PHÓNG NGUỒN NĂNG LƯỢNG GỐI CHĂN

"Nguồn tình cảm dự trữ" bao gồm những khoảnh khắc lãng mạn, những lời yêu thương, cử chỉ ân cần, một bó hoa, những món quà nho nhỏ... và đương nhiên, cả quan hệ gối chăn nữa. Thực tế, quan hệ gối chăn có khi lại là một sự chịu đựng đối với những người thành công trong công việc, dù rất ít người thừa nhận điều này. Dưới đây là một vài phương pháp đơn giản hóa mà bạn có thể áp dụng nếu đời sống gối chăn của bạn bị giảm sút và một vài lập

luận để chống lại những định kiến lỗi thời.

Hãy kiểm tra cơ thể mình

Định kiến: Thiếu ham muốn hoặc thiếu năng lực về chuyện gối chăn luôn nằm trong đầu chúng ta.

Sự thật là: Bạn cần chuyện trò cởi mở với bác sĩ về các vấn đề liên quan đến chuyện gối chăn của mình. Những khó khăn trong đời sống chăn gối thường do tác dụng phụ của các loại thuốc, chẳng hạn như thuốc giảm cân. Hoặc cũng có thể đó là dấu hiệu của những chứng bệnh như rối loạn nội tiết tố (điều này thường xảy ra đối với phụ nữ sau thời kỳ mang thai) hay bất ổn ở tuyến giáp.

Một trong những nguyên nhân gây giảm nhu cầu tình dục là bạn thiếu vận động. hãy cải thiện đời sống chăn gối của mình bằng các hoạt động thể dục thể thao mà bạn yêu thích, nhưng chú ý đừng tập luyện quá sức.

Hôn và âu yếm

Định kiến: Sigmund Freud đã chỉ ra những vùng nhạy cảm trên cơ thể nhằm giúp đời sống gối chăn của ta trở nên phong phú hơn.

Sự thật là: Cả cơ thể ta đều rất nhạy cảm với những kích thích tình dục. Tuy nhiên, mỗi người đều có những "vùng nguội không muốn ai đụng vào". Những vùng này có thể thay đổi theo năm tháng. Trong những năm đầu chung sống, có thể người bạn đời của bạn thích thú trước một vài hành động gì đấy; nhưng theo thời gian, họ lại thấy điều ấy thật nhàm chán nhưng lại không dám nói ra. Hãy thực hiện một hành trình khám phá cơ thể trong vòng năm phút với người bạn đời của mình. Hãy sử dụng ngôn ngữ cơ thể để thể hiện những điều bạn thích thú và đừng phản ứng tiêu cực với những gì bạn không thích.

Hãy quên đi các phạm trù như "khúc dạo đầu" và "hành sự". Có quan điểm cho rằng tình dục hòa hợp (hôn, âu yếm cho đến quan hệ thật sự) không chỉ là thích thú mà còn giúp bạn khỏe mạnh và gia tăng tuổi thọ.

Hãy loại bỏ ý nghĩ rằng việc hôn hít và âu yếm phải kết thúc bằng "chuyện ấy", đặc biệt nếu bạn phải kiêng nó trong một thời gian.

Hãy sắp xếp thời gian

Định kiến: "Chuyện ái ân là phải tùy hứng".

Sự thật là: Lên kế hoạch là một trong những cách chuẩn bị tốt nhất trong quan hệ gối chăn. Hãy ghi nhớ cuộc hò hẹn đầu tiên của hai người: cảm giác phấn khích, thích thú và thậm chí có phần run sợ. Giữa những lo toan trong công việc và cuộc sống gia đình (thật sự chúng rất có hại cho chuyện gối chăn của bạn), bạn nên lên kế hoạch cho những khoảng thời gian gần gũi với người bạn đời của mình, giống như lên kế hoạch cho các cuộc hẹn vậy, dù có vẻ chúng thật khô khan và máy móc.

Hãy ích kỷ một chút

Định kiến: Tình dục cần sự thấu hiểu lẫn nhau hoàn toàn.

Sự thật là: Những cặp vợ chồng sống hòa thuận phàn nàn về chất lượng đời sống gối chăn suy giảm nhiều hơn những cặp v chồng thường xuyên cãi vã. Đây là kết luận của chuyên gia tình dục Bernie Zilbergeld. Việc này không có nghĩa là hai bạn phải cố tình cãi cọ nhau. Chỉ cần bạn hiểu được rằng chuyện gối chăn diễn ra tốt nhất khi mỗi người không chỉ cố gắng đáp ứng nhu cầu của người bạn đời mà còn quan tâm đến những khao khát của bản thân mình.

BÍ QUYẾT 29: RA NHỮNG QUYẾT ĐỊNH CHUNG VỀ TUỔI GIÀ CỦA CẢ HAI NGAY TỪ BÂY GIỜ

Nhiều người xem cuộc sống là một đường cong liên tục hướng lên trên; và họ đã phải trải nghiệm tuổi già trong sự thất vọng và khủng hoảng khi chệch hướng ra khỏi con đường đã hoạch định.

Trên thực tế, cuộc đời của mỗi người là một đường cong có tỷ lệ hết sức cân xứng; đoạn đầu đi lên rất nhanh: bạn học và phát triển không ngừ không gian sống của bạn liên tục gia tăng, bạn thăng tiến trong công viêc và có thể khởi tạo một gia đình.

Ở giai đoạn này, bạn có nhiều nhu cầu lớn: một ngôi nhà hoặc căn hộ có đủ phòng cho tất cả mọi người, các tiện nghi phục vụ cho sở thích và công việc của bạn. Cuộc sống vốn dĩ rất đa dạng và phức tạp. Trong quan hệ lứa đôi, bạn cũng sẽ không ngừng có thêm những mối quan hệ mới, những ràng buộc cùng những cuộc chia tay mới.

Nhưng một ngày nào đấy, con cái bạn sẽ tự đứng vững trên đôi chân của chúng. Khả năng của bạn sẽ giảm sút và các hoạt động thì thu hẹp lại. Khi đó, cuộc sống của bạn sẽ trở nên đơn giản hơn.

Vì sao ở tuổi bốn mươi lăm, bạn cần suy nghĩ về cuộc sống của

mình ở tuổi sáu mươi lăm?

Theo một nghiên cứu ở Đại học Hanover, Đức, hơn 50% những người trên sáu mươi lăm tuổi vẫn đang phải gánh vác quá nhiều trách nhiệm vì các điều kiện sống của họ: một căn hộ quá lớn hoặc một khu vườn quá rộng. Điều đáng nói là chỉ có khoảng 10% trong số họ nhận ra được vấn đề. Nguyên nhân là vì các nguyên tắc ứng xử của chúng ta rất khó thay đổi, ngay cả khi ta già đi. Những thay đổi mang tính quyết định cho cuộc sống lúc tuổi già cần phải được thực hiện sớm hơn. Hoặc mọi thứ phải đơn giản hơn, hoặc chúng sẽ chẳng có ích lợi gì.

Nhà trị liệu tâm lý người Mỹ - Myrna Lewis - đã chứng minh rằng những thay đổi có ý nghĩa quan trọng đối với cách ứng xử và tâm trí của bạn lúc tuổi già nên được hoàn tất trước khi bạn đón sinh nhật lần thứ bốn mươi chín.

Nếu không, bạn sẽ rất khó nhọc trong việc học cách thích nghi với nó. Vì vậy, trong thập niên thứ năm của đời mình (tức là từ 40 đến 50 tuổi), bạn cần đưa ra quyết định sẽ đơn giản hóa cuộc sống của mình như thế nào và vào lúc nào. Người đóng vai trò quan trọng nhất trong việc này chính là người bạn đời của bạn. Nếu bạn bỏ qua việc lên kế hoạch này, nghĩa là bạn đang tiến dần đến một cú sốc ngày càng trở nên phổ biến: về hưu.

Giấc mơ không lành mạnh về sự giàu có ở tuổi già

Tại các nước phương Tây, hệ thống bảo hiểm tài chính đảm bảo cho những người già có thể tiếp tục giữ mức sống cũ: một căn nhà lớn, một cái xe hơi và những kỳ vọng vĩ đại. Bác sĩ kiêm nhà báo - HSchüller - cảnh báo rằng ngày nay, nhiều người phải cố gắng cáng đáng q nhiều khi bước vào tuổi xế chiều. T điểm của cuộc sống bị mắc kẹt nằm những nỗi lo toan về vật chất trong k họ lại không có đủ chỗ cho sự phát triển về mặt tâm hồn. Nhờ vào hệ thống y tế và phong cách sống hiện đại nên mọi người không cần phải ngưng hoạt động khi về già. Họ vẫn tiếp tục thích nghi cả về thể chất lẫn tinh thần và có cơ hội để chủ động cơ cấu cuộc sống của mình, tìm kiếm các hoạt động mới cũng như luôn tỉnh táo.

Hiếm có trường hợp nào việc đơn giản hóa lại quan trọng như khi lên kế hoạch cho giai đoạn thứ ba của cuộc đời. Hãy hồi tưởng về tuổi trẻ của bạn, về cuộc sống đơn giản khi bạn chỉ lo học tập hoặc nghiên cứu đường hướng cho việc kinh doanh của mình. Bạn có thể sử dụng nó làm mô hình cho tuổi già của mình. Hoặc bạn cũng có thể tìm kiếm và học hỏi ở những tấm gương người cao

tuổi sống mãn nguyện và hiểu biết.

Kế hoạch về giai đoạn thứ ba của cuộc đời bạn có thể như sau:

• Về già, bạn sẽ chuyển đến một căn hộ nhỏ hơn, phù hợp với người cao tuổi. Bạn có thể định sẵn độ tuổi cụ thể để làm việc này, chẳng hạn như bảy mươi.

• Bạn sẽ dành nhiều thời gian để chăm lo cho căn nhà và khu vườn của mình. Bước đầu tiên sẽ là...

• Bạn sẽ tiếp tục năng động và học hỏi những điều mới lạ, có thể từ những người trẻ tuổi. Bước đầu tiên có thể là đăng ký các khóa học về chủ đề...

• Bạn muốn có thời gian để làm những việc quan trọng và có cơ hội chiêm ngưỡng cái đẹp của cuộc sống. Bước đầu tiên sẽ là…

• Bạn muốn hòa giải với… vào lúc này. (Bạn không muốn đợi đến lúc mình g

• Để tránh tranh chấp tro việc thừa kế, bạn sẽ lập một bản di chúc ngay bây giờ.

Con đường đơn giản hóa đã ngày càng trở nên nghiêm túc hơn. Chúng ta không còn đề cập đến bàn làm việc lộn xộn hay những nỗi lo lắng về tiền bạc nữa. Cuốn sách này bao quát cả cuộc đời bạn. Chúng tôi hy vọng rằng giờ đây, bạn đang cảm thấy hào hứng với chương tiếp theo. Điều gì đang chờ đợi ở cấp độ cao nhất, tức là ở tâm điểm của kim tự tháp cuộc đời bạn?

Chương 7

TẦNG 7 CỦA KIM TỰ THÁP ĐỜI BẠN: ĐƠN GIẢN HÓA BẢN THÂN

Bí quyết 30:

Khám phá mục đích sống của bạn

Bí quyết 31:

Phát huy các thế mạnh

Bí quyết 32:

Làm cho lương tâm thanh thản

Bí quyết 33:

Thấu hiểu bản thân

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Đêm cuối cùng

Bạn đang ở trên thiên đường. Bạn thấy nó giống như thiên đường nhưng lại pha chút trần tục. Bạn đang ở trong một khung cảnh tươi đẹp và đôi lúc bạn có cảm giác như mình đã chạm đến đỉnh cao nhất của cuộc đời. Nhưng trong lúc cùng người bạn đời của mình đi lang thang xung quanh vùng đất của mối quan hệ, thì bạn lại cảm thấy có một sự thôi thúc lạ lùng muốn kéo bạn ra khỏi mối quan hệ ấy.

Thoạt đầu, bạn cho rằng đó là một cuộc khủng hoảng. Bạn cảm thấy mệt mỏi với người bạn đời của mình? Bạn muốn có một cuộc

phiêu lưu tình ái mới? Nhưng không phải như vậy. Điều này thậm chí còn mạnh mẽ hơn cả khát khao ân ái, mạnh mẽ hơn nhu cầu có một người mới. Đó là một sự thôi thúc không thể diễn tả - sự thôi thúc được độc lập.

Và rồi bạn phát hiện ra ngọn tháp cũ. Nó vươn lên từ màn sương mờ, khá giống với kim tự tháp cuộc đời bạn vào lúc nó xuất hiện trong buổi bình minh. Bạn rảo bước nhanh hơn. Bạn muốn thoát khỏi người bạn đời nhưng bạn lại nhận ra người bạn đời không còn ở bên cạnh bạn. Bạn hoàn toàn đơn độc.

Ngọn tháp xuất hiện như một ngôi đền cũ, hoặc giống như một ngôi nhà nghỉ hay một lâu đài nhỏ. Ngọn tháp như được che kín bởi dây thường xuân và hoa hồng thân leo. Trông nó thật cổ kính, dù nhiều chỗ có dấu hiệu được nâng cấp hoặc xây mới hoàn toàn. Khi đi dạo xung quanh tòa lâu đài, bạn kinh ngạc khi phát hiện ra nó có đến chín cửa lớn.

Điều này khiến bạn hết sức tò mò. Cánh cửa đầu tiên mà bạn muốn mở ra đã bị khóa. Cánh cửa tiếp theo chỉ hé mở như một khe nứt. Sau khi xem xét cả chín cánh cửa, bạn phát hiện ra rằng chúng rất khác biệt nhau. Tuy nhiên, một trong những cánh cửa đó mở rộng hơn những cánh còn lại. Bạn cẩn thận đặt tay lên cánh cửa ấy và mở nó ra, dễ dàng và chẳng gây ra tiếng động nào.

Bên trong ngọn tháp rất tối nên bạn cần một ít thời gian để thích nghi với nó. Rồi bạn nhìn lên và gần như quên cả việc hít thở.

Bầu trời như được uốn hình cánh cung trên đầu bạn, lung linh những vì sao. Tuy nhiên, nó không giống như điều mà bạn nhìn thấy ở cõi trần. Bạn nghĩ rằng hẳn trong không gian, mọi thứ phải trông như thế này. Lúc đó, bạn cảm thấy mình không còn đứng nữa: bạn đã không còn trọng lượng và đang trôi bềnh bồng. Không gian bên trong của ngọn tháp rộng bao la và sâu hun hút. Khi vươn cánh tay mình ra, bạn bất ngờ nhận ra rằng tất cả các ngôi sao trong không gian vô tận chính là bạn.

Bạn nhìn xuống và phát hiện ra một khối pha lê khổng lồ phía dưới. Đường đi xuống thật dài; đến mức không thể diễn tả được. Bạn đang trôi dần về phía nó (hay nó đang đi lên về phía bạn?) và đến lúc bạn gần như chạm được vào nó.

Một lần nữa, một ý nghĩ khác lại lóe lên trong đầu bạn: đó chính là tôi. Nó có màu sắc, hình dạng, ánh sáng, nhiệt độ và vẻ đẹp của bạn. Dù hiện giờ trông bạn vẫn chưa giống nó nhưng dần dà, bạn

đã trở nên giống như nó. Và bạn biết rằng mình đang ở trạm dừng cuối nhưng vẫn chưa đến đích. Nhưng bạn đã nhìn thấy nó, dù vẫn không được phép chạm hay sở hữu nó.

Bạn cẩn trọng cảm nhận phía sau mình và thấy có một cánh cửa. Bạn nắm chặt lấy tay nắm cửa và cảm thấy rất vui khi cảm nhận được nó. Bạn quay lưng bước ra ngoài. Nhưng bạn không ngắm nhìn cảnh vật bên ngoài và cũng không nhìn lại ngọn tháp. Bạn chỉ nhìn vào cánh cửa với lòng biết ơn sâu sắc.

Mục tiêu đơn giản hóa ở tầng 7 Học cách thấu hiểu bản thân nhiều hơn và tiến đến mục đích của đời mình.

Ngọn tháp ở đỉnh cao nhất chính là cái "Tôi" của bạn, cá tính của bạn. Nó được xây dựng, thay đổi và cấu trúc lại mỗi năm và thậm chí là mỗi ngày trong cuộc đời bạn.

Những gì bạn đã thấy ở bên trong bản thân mình vượt ra khỏi "cái Tôi" cá nhân của bạn. Nó sẽ được tìm thấy trong phần cốt lõi nhất, nơi bạn được kết nối một cách độc đáo với các thực thể khác và với tất cả các tạo vật. Và nó được gọi là "bản ngã".

Nó cung cấp nguồn năng lượng cho cuộc sống của bạn. Nguồn năng lượng này (chỉ có thể được miêu tả thông qua các hình ảnh ẩn dụ và các biểu tượng) nuôi dưỡng mục đích sống của bạn, điều mà chúng tôi đã mô tả bằng hình ảnh khối pha lê.

BÍ QUYẾT 30: KHÁM PHÁ MỤC ĐÍCH SỐNG CỦA BẠN

Trên đời này chẳng ai chỉ đơn thuần tồn tại. Mỗi người chúng ta đều có một mục đích riêng. Nhưng cuộc sống có hàng ngàn thứ chi phối khiến cho ta có lúc sao nhãng mục đích của mình. Tuy nhiên, khi đã đơn giản hóa cuộc sống của mình, nghĩa là bạn đã nhận thức rõ ràng hơn về mục đích đó. Mỗi người, thậm chí cả những người có cuộc sống tẻ nhạt, hỗn độn hoặc khốn khổ nhất, cũng đều có một mục đích sống của riêng họ. Nó được nuôi dưỡng bởi bốn nguồn năng lượng:

1. Bản thân cuộc sống

Bạn sinh ra để giữ cho cuộc sống tiếp diễn. Về mặt sinh học, điều này có ý nghĩa là bạn sinh con đẻ cái hoặc bảo vệ cuộc sống của những người khác theo một cách nào đấy. Việc này tự nó diễn ra. Chẳng ai chỉ đơn thuần sống vì mình. Thậm chí, cả người vị kỷ nhất cũng có một vai trò nhất định trong cấu trúc vĩ đại của cuộc sống.

Lòng tôn kính cơ bản đối với cuộc sống là điều mà mỗi người đều có thể cảm nhận được. Vấn đề là chúng ta không diễn giải nó một cách đúng đắn nên ta tìm kiếm nó theo đường vòng: trong tình yêu thương dành cho loài vật, niềm say mê âm nhạc hoặc trong niềm tin kỳ lạ là thế giới sẽ có ngày tận thế. Việc khám phá ra rằng mục đích sống của mình là để duy trì sự sống là điều rất quan trọng.

2. Mong muốn của cha mẹ

Mong ước của bố mẹ gián tiếp định hướng cuộc sống của bạn, giống như một thông điệp được gửi đến cho bạn trong một phong bì niêm k chỉ được mở ra sau vài thập kỷ. Chẳ hạn, một đứa con phải:

• Nối dõi tông đường (thường là trách nhiệm của người con trưởng)

• Hòa giải những bất đồng giữa hai bên gia đình nội, ngoại

• Hàn gắn mối quan hệ tan vỡ của cha mẹ

• Bù đắp cho những mất mát trước kia của cha mẹ

• Hoàn thành mục tiêu còn dang dở của cha mẹ (có thể là gây dựng một công ty làm ăn phát đạt)

• Làm cho cha mẹ hạnh phúc bằng sự hiện diện của mình.

Đôi khi, cha mẹ thường có một ngụ ý nào đó (dù là vô thức) khi đặt tên hoặc gọi tên con ở nhà. Việc khám phá ý nghĩa của những cái tên đó là điều rất đáng làm. Một người phụ nữ tên Irene (trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là "hòa bình") nhận ra rằng cô được sinh ra để mang lại hòa bình cho một gia đình bất hòa. Hoặc một cậu con trai được đặt theo tên của một nhân vật nổi tiếng nào đó. Cậu bé phải mất một thời gian dài mới thoát khỏi những kỳ vọng vô lý của cha mẹ để có thể sống cuộc đời của chính mình.

3. Tài năng và điểm yếu của bạn

Phương hướng của cuộc đời bạn cũng có thể xuất hiện từ những gì bạn làm tốt và thích làm. Năng lực không phải là thứ sẵn có mà nó cần phải được bạn phát triển.

Ví dụ, nếu thuộc tạng người yếu ớt, bạn phải phát triển những khả năng khác của bản thân để có thể cạnh tranh được với những

người khác. Chính những điểm mạnh và điểm yếu của bạn tạo nên bản sắc của riêng bạn.

4. Giấc mơ của đời bạn

Mỗi người đều có một giấc mơ, một khát khao riêng. Điều đáng nói là hầu hết mọi người đều để thất lạc giấc mơ của đời mình. Họ không tin tưởng vào nó. Họ buông bỏ nó bởi vì tin theo lời của những người xung quanh rằng họ phải làm như vậy.

Giai đoạn cuối cùng của con đường đơn giản hóa đặc biệt bàn về việc tìm lại giấc mơ này và từ đó tìm ra mục đích sống của chính bạn. Không ai có thể cho bạn một mục đích sống, từ cha mẹ, người bạn đời, cái, hay thậm chí là tôn giáo của bạn cũng vậy. Bạn phải tự khám phá ra nó rong chính con người mình. Nó có thể giống với mong muốn của cha mẹ hay gười bạn đời của bạn, hoặc cũng có nó giống với các nguyên tắc mà bạn tin tưởng. Tuy nhiên, bạn nên tỏ ra ngờ vực đối với những mục đích không làm lóe lên trong bạn bất cứ tiếng vang hay sự hăng hái nào.

BÍ QUYẾT 31: PHÁT HUY CÁC THẾ MẠNH

Một trong những bài giảng chủ đạo của nhà huấn luyện chiến lược Wolfgang Mewes đó là, những ai biết tập trung vào điểm mạnh của mình có thể tạm thời phớt lờ các điểm yếu khác. Rất nhiều người tin rằng họ phải chiến đấu chống lại các điểm yếu của bản thân nếu muốn đạt được thành công. Điều này thật vô lý vì hai nguyên nhân sau. Thứ nhất, bạn mãi mãi chỉ ở mức bình bình nếu cứ phớt lờ điểm mạnh của mình. Thứ hai, động lực làm việc của bạn chắc chắn sẽ giảm sút nếu bạn chỉ tập trung vào điểm yếu.

Mỗi người chúng ta đều có những điểm mạnh đặc biệt của mình: năng khiếu bẩm sinh, kinh nghiệm cùng các bí quyết độc đáo, riêng biệt. Những thế mạnh đặc biệt này g bao gồm các mục tiêu, lý tưởng, hình mẫu và tầm nhìn. Chúng điều khiển sự phát của bạn (một cách ý thức hoặc vô ý) theo hướng tích cực hoặc tiêu cực.

Những điểm mạnh của một người càng o nhiêu thì các điểm yếu của họ sẽ lớn bấy nhiêu. Tuy nhiên, điều đáng nói là húng ta được dạy dỗ rằng hãy đương ầu với những điều mình không giỏi hoặc không muốn. Và rõ ràng là chúng ta sẽ chẳng bao giờ làm tốt được những công việc thuộc về điểm yếu của mình.

Mười điểm mạnh của tôi

Hãy viết ra mười khả năng tuyệt vời nhất của bạn, theo quan điểm của cá nhân bạn lẫn của những người xung quanh.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Tiếp theo, hãy đánh dấu X vào ba khả năng mà bạn cho là quan trọng nhất. Đây là những nhiệm vụ chính của bạn. Bạn sẽ tập trung vào những điểm mạnh này để đơn giản hóa hình tượng bản thân mình.

Nếu bạn thấy việc xác định ba khả năng nổi bật nhất của mình là quá khó khăn thì hãy tiếp cận vấn đề theo cách khác: Hãy đặt dấu ngoặc đơn vào những điểm bạn cho là ít quan trọng. Và cuối cùng, ba khả năng thật sự của bạn sẽ xuất hiện.

Các nhiệm vụ chính yếu trong công việc và cuộc sống riêng tư của tôi

Hãy hỏi bản thân những câu hỏi sau:

Giờ đây, tôi cần làm gì trong công việc và cuộc sống riêng tư của mình để đạt được hạnh phúc và thành công theo quan điểm của tôi? Hãy viết ra năm nhiệm vụ mà bạn cảm thấy cần được ưu tiên:

1.....

2.....

3.....

5. Trong năm nhiệm vụ trên, hãy đánh dấu X vào nhiệm vụ mà bạn đánh giá là quan trọng nhất. Hãy tự hỏi: "Điều gì sẽ giúp tôi nhanh chóng đạt được hạnh phúc và thành ng theo quan điểm của tôi?".

Bên cạnh mỗi công việc, hãy viết ra khoảng thời gian mà bạn cần để hoàn tất nó. Hãy tự hỏi: "Tôi muốn tập trung vào những công việc nào trong vòng sáu tháng tới?".

Hãy hoạch định nhiệm vụ chính yếu của mình sao cho bạn có thể tối thiểu hóa khoảng cách giữa công việc và cuộc sống riêng tư. Hãy kết hợp cả hai lĩnh vực đó và cố gắng cân bằng chúng. Hãy hài lòng với những điểm mạnh của mình và sử dụng chúng để hoàn thành nhiệm vụ mà bạn đã viết ra, với chất lượng tuyệt vời hơn so với những gì bạn từng tưởng tượng.

BÍ QUYẾT 32: LÀM CHO LƯƠNG TÂM THANH THẢN

Tội lỗi và lương tâm là những sản phẩm quan trọng trong quá trình phát triển của con người. Chúng thật sự cần thiết cho sự chung sống hòa bình của chúng ta. Thử nghĩ xem, xã hội sẽ như thế nào nếu tất cả mọi người đều sống vô lương tâm, không hề biết nghĩ đến người khác. Nhưng điều chủ yếu được bàn đến ở đây chính là việc những người luôn cảm thấy tội lỗi về tất cả mọi chuyện xảy ra trong cuộc sống, chẳng hạn như khi họ chi xài vài đô-la cho một thú tiêu khiển nào đấy, khi chưa làm việc đủ nhiều, khi những người xung quanh ngã bệnh hoặc khi họ từ chối một lời yêu cầu.

Nếu bạn là người như thế, thì những lời khuyên đơn giản hóa sau đây có thể giúp bạn đương đầu với cảm giác tội lỗi bị cường điệu quá mức và không lành mạnh đó.

Xác định vị quan tòa nhỏ của mình

Rất nhiều người phải chịu đựng cảm giác tội lỗi quá mức khi luôn cảm thấy có một hoặc hai vị quan tòa ngồi trên vai bảo với họ cái gì đúng, cái gì sai. Đó có thể là tiếng nói của cha mẹ, người thân, anh chị oặc một người nào đó đã từng phán xét họ khi họ còn bé. Hãy nhìn kỹ những vị quan tòa ấy và tìm xem giọng của ai đang nói với bạn. Sau đó, hãy nói chuyện với vị quan tòa ấy và bảo với họ rằng giờ bạn đã đủ lớn để lắng nghe chính mình.

Dù cho rằng mình đã trưởng thành nhưng nhiều người vẫn để cho

các vị quan tòa chiếm vị trí rất lớn trong nội tâm mình. Trong khi đó, đích đến của sự trưởng thành chính là sự độc lập với tiếng nói của người khác. Đó chính là sự tự chủ, lắng nghe các giá trị nội tại và những nguyên tắc chỉ đạo của chính bản thân mình.

Nếu vẫn tiếp tục nghe thấy tiếng của các vị quan tòa đó thì hãy dùng tay phủi họ xuống khỏi vai bạn. Nghi thức này giúp bạn phân biệt được sự phán xét của chính mình với một sự phán xét đến từ bên ngoài.

Hãy để các vị quan tòa của bạn nghỉ ngơi

Những người luôn cảm thấy tội lỗi thường làm việc đến kiệt sức mà vẫn không thấy lòng thanh thản. Chính vì thế, hãy nghỉ tay trước khi bạn rơi vào đó. Hãy tự nhủ với bản thân rằng bạn hết khả năng của mình. Hãy tưởng tượng cảm giác tội lỗi của mình lại là các v quan tòa. Hãy đặt họ vào giường và nói với họ rằng: "Dù tôi có làm việc như nô lệ thêm ba tiếng đồng hồ nữa thì các vị cũng vẫn không thỏa mãn. Vậy nên tôi sẽ nghỉ tay ngay bây giờ để có thể tươi tỉnh vào ngày mai". Và sau đó, bạn cũng hãy đi ngủ.

Hãy kiên trì

Những người luôn cảm thấy tội lỗi thường sống lẻ loi trong một số hoàn cảnh. Chẳng hạn, họ có một cuộc hôn nhân không hạnh phúc nhưng chẳng bao giờ chia sẻ điều ấy với bạn bè, đồng nghiệp; hay dù làm việc trong môi trường căng thẳng nhưng họ cũng chẳng đề cập đến nó khi ở nhà. Lúc ở nhà, họ nghe thấy các vị quan tòa của mình bảo rằng: "Đừng lãng phí sức lực vào cuộc sống riêng tư nữa. Hãy nghĩ đến công ty nhiều hơn!". Và khi đi làm, các vị quan tòa ấy lại thúc giục họ hoàn tất công việc và về nhà đúng giờ.

Hãy kết thúc sự giằng xé cực đoan đó. Hãy ủng hộ những điểm yếu của bạn. Khi ở nhà, hãy nói ra những cảm nhận của bạn về công việc. Khi đi làm, hãy nói về những khó khăn của bạn ở nhà. Việc này có thể mang đến cho bạn và những người xung quanh cảm giác thanh thản, với điều kiện nó không bị biến thành việc ngồi lê đôi mách.

Hãy chấp nhận cái bóng tăm tối

Đôi khi, những người phải chịu đựng cảm giác tội lỗi cảm thấy họ cần phải chiến thắng mọi điều xấu xa trong môi trường sống của mình. Theo đó, họ đã tự tạo căng thẳng cho mình. Hãy tưởng tượng mọi việc làm tốt đẹp của bạn đều tạo ra một cái bóng và bạn

không thể nào ngăn cản điều đó.

Hãy tìm một người đáng tin cậy

Hãy tìm một người nào đó mà bạn có thể tâm sự về những vị quan tòa của mình - một người chỉ đơn thuần g nghe mà không đưa ra bất kỳ lời khuyên bảo nào. Đó có thể là một ười bạn, một nhà tâm lý hay một ức cha.

Nếu bạn không thể chia sẻ với người khác về những nỗi lo lắng của mình, nghĩa là bạn cảm thấy xấu hổ về chúng. Tuy nhiên, bạn không cần phải cảm thấy như thế bởi nó thuộc về con người bạn. Hãy cởi mở với ít nhất là một người mà bạn tin tưởng. Đừng nói: "Ồ, tôi chẳng có giá trị gì". Trong khi đó, nếu bộc lộ bản thân nhiều hơn, bạn sẽ thể hiện cho người khác thấy được những sắc thái đa dạng và thú vị của bạn hơn.

Hãy nghĩ xa

Hãy tưởng tượng đến con cháu của bạn và rằng chúng cũng sẽ có cùng cảm giác tội lỗi như bạn hiện có. Đây là một sự thật đã được chứng minh. Bạn có thể bảo vệ chúng khỏi những trải nghiệm ấy bằng cách lưu ý đến những điều được đề cập ở trên. Nếu bạn không làm việc này cho bản thân, thì cũng hãy làm nó vì con cháu của mình.

BÍ QUYẾT 33: THẤU HIỂU BẢN THÂN

Mô hình chín đỉnh – trả lời cho câu hỏi "Tôi là ai?"

Chúng ta luôn gặp những vấn đề giố lặp lại những lỗi lầm như nhau và rơi vào c một hoàn cảnh. Nếu xác định được nhữ khó khăn thật sự của mình, ta có thể tìm ra chiến lược đối phó với chúng hiệu quả nhất. Đó chính là chức năng của mô hình cá tín này – một mô hình chín đỉnh. Nó xác định khuôn mẫu ứng xử của bạn và tạo ra ba điều cơ bản sau:

1. Mỗi người có một quan điểm sống

Mỗi người đều có quan điểm riêng về sự thành công và viên mãn trong cuộc sống. Chúng ta tập trung năng lượng và phát triển các kỹ năng tương ứng với nó. Trên nguyên tắc, có bao nhiêu người thì có bấy nhiêu quan điểm sống. Tuy nhiên, các quan điểm ấy có thể được phân chia thành chín loại – tương đương với mô hình chín đỉnh.

2. Không ai là hoàn hảo

Như đã nói, điều quan trọng là bạn nên tập trung phát triển các thế mạnh thay vì mù quáng đ những điểm yếu của mình. Sẽ đặc biệt nếu bạn xác định được khuôn mẫu mô h chín đỉnh của mình, bởi khi đó, bạn sẽ kinh ngạc khi nhận ra rằng chính những điểm yếu lớn nhất lại ẩn chứa điểm mạnh của bạn.

Quan điểm sống của bạn tựa như một đồng xu hai mặt: tích cực và tiêu cực. Mọi việc đều có hai mặt đi liền với nhau. Mô hình chín đỉnh động viên bạn phát triển những mặt tích cực và cố gắng kiểm soát các mặt tiêu cực. Nó chẳng hề yêu cầu bạn phải trở thành một người khác. Nó cũng không đòi hỏi những phép màu để bạn trở thành một người hoàn hảo. Sai sót và nhược điểm chính là những điều khiến con người có giá trị và nhân văn.

3. Mỗi loại đều có giá trị ngang nhau

Bạn sẽ có một cuộc sống hạnh phúc và viên mãn khi phát triển được những điểm mạnh của mình, chứ không phải trở thành một người khác. Điều này đặc biệt hữu ích và nó giúp giảm thiểu căng thẳng trong các mối quan hệ của bạn. Dù nhiều hay ít và có ý thức hay vô ý thức, mọi người đều muốn người yêu ủa mình phải suy nghĩ, cảm nhận và ành động giống như mình. Mô hình chín giúp bạn hiểu rằng cả hai sống trong hai thực tế khác nhau.

Bài kiểm tra nhỏ về mô hình chín đỉnh

Làm thế nào để làm bài kiểm tra

Hãy thoải mái điền vào bảng câu dưới đây. Hãy tập trung vào "mặt riê tư của bạn". Nếu đang hoặc đã từng đi làm, bạn có thể làm bài kiểm tra này lần thứ hai. Có thể thông qua đó, bạn sẽ khám phá ra điều gì đấy về tính các chuyên môn của mình.

Hãy cho mình 0, 1, hoặc 2 điểm:

Nếu câu phát biểu chỉ đúng một nửa đối với bạn, hãy viết số 1 bên cạnh mẫu tự tương ứng trong bảng ghi điểm.

Nếu câu phát biểu là hoàn toàn đúng, hãy cho mình 2 điểm.

Nếu câu phát biểu không đúng, hãy viết số 0 vào đó.

Bài kiểm tra

1. Tôi xem trọng ngoại hình và thành công **f**

2. Đôi khi những người xung quanh nghĩ rằng tôi là người khó thể tiếp cận, tính khí thất thường và không thực tế **g**

3. Các mối quan hệ là rất quan trọng đối với tôi và tôi đầu tư nhiều tình cảm, thời gian, tiền bạc vào chúng **e**

4. Tôi nổi giận khi người khác không cố gắng và không nghiêm túc làm việc **d**

5. Tôi thấy thật khó khăn khi phải yêu cầu một điều gì đấy hoặc từ chối yêu cầu của người khác **e**

6. Việc cạnh tranh với người khác tạo động lực cho tôi **f**

7. Tôi thấy đau lòng khi nhìn người khác khổ sở **e**

8. Sự khinh thị của người khác khiến tôi bị tổn thương sâu sắc **g**

9. Tôi liên tục hoàn thiện bản thân và cũng thích cải thiện người khác **d**

10. Tôi luôn cẩn thận và chính xác trong cả những việc không quan trọng **d**

11. Tôi kiên cường, mạnh mẽ và khả năng chịu đựng của tôi rất cao **b**

12. Tôi đã được đào tạo để dẫn đầu, nắm quyền lực và tạo nên sự ảnh hưởng **b**

13. Tôi luôn thẳng thắn nói ra suy nghĩ của mình, không cần biết nó có hợp với người khác hay không **b**

14. Tôi là người nồng nhiệt và nhạy cảm **b**

15. Tôi thích ở bên những người quan trọng **e**

16. Tôi thích ở một mình và thường rút lui khỏi đám đông **h**

17. Tôi hay giúp đỡ người khác và rất nhã nhặn **c**

18. Tôi thích ở với người khác hơn là ở một mình **e**

19. Đôi khi, tôi muốn buông xuôi và phó mặc mọi chuyện **c**

20. Tôi là một người lý trí, tiết kiệm và đúng giờ **d**

21. Tôi mau lẹ, giỏi hùng biện và duyên dáng **f**

22. Tôi rất nhạy cảm và thường tin cậy vào cảm giác của mình **g**

23. Tôi là người đa tài và thường làm nhiều việc cùng một lúc **a**

24. Tôi là người nhiệt tâm và rất có tinh thần tập thể **i**

25. Tôi là người bảo thủ và coi trọng sự riêng tư của mình **h**

26. Thỉnh thoảng tôi cũng bẻ cong sự thật đôi chút **f**

27. Tôi cần nhiều thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn **c**

28. Tôi cần một khoảng thời gian nhất định trước khi bắt đầu một công việc; và trong thời gian đó, tôi lại loay hoay với những thứ chẳng có gì quan trọng **c**

29. Tôi cần có thời gian để ra quyết định và tin tưởng vào nó **i**

30. Tôi thích lột mặt nạ những kẻ hay phô trương, không xứng đáng, không thành thật **b**

31. Tôi thích thể hiện bản thân qua những biểu tượng mang tính nghệ thuật **g**

32. Tôi cảm thấy thật thú vị khi tiếp tục phát triển những ý tưởng mới **a**

33. Tôi luôn thấu cảm những vấn đề của người khác **e**

34. Tôi thích gắn bó với thiên nhiên, cũng như với những người khác **c**

35. Tôi rất khó chịu khi phải chia sẻ thời gian, tiền bạc hoặc khi phải ở bên cạnh người khác **h**

36. Tôi thích tận hưởng cuộc sống, nhưng lại thường tận hưởng quá mức **a**

37. Tôi cảm thấy liên tục bị nội tâm của mình giám sát và chỉ trích **d**

38. Tôi là người tự tin và sự tự tin ấy truyền sang cả những người xung quanh f

39. Tôi có một trực giác rất nhạy với các mâu thuẫn và tôi luôn tìm kiếm động lực phía sau những gì người khác nói hoặc làm **i**

40. Không phải lúc nào tôi cũng có trực giác đúng về người khác **b**

41. Tôi thường có cảm giác mình phải đè nén bản thân và không thể bộc lộ hết sức sống của mình bởi vì người khác không chấp nhận nó **b**

42. Tôi kìm nén cảm giác của mình và không giỏi diễn đạt chúng bằng lời **h**

43. Tôi có thể hy sinh mọi thứ cho người khác **a**

44. Trong trường hợp nguy cấp, tôi có thể tỉnh táo nhìn nhận mọi việc và hành động dũng cảm, khôn ngoan **i**

45. Tôi nhận thấy việc nói ra những điều tôi không muốn dễ dàng hơn nhiều so với nói về những điều tôi thật sự muốn **c**

46. Tôi có thể điều chỉnh hình tượng của mình theo thị hiếu **f**

47. Tôi có thể đặt mình vào vị trí của nhiều người và thấu hiểu được tất cả họ **c**

48. Tôi có thể nhanh chóng hăng say với một việc gì đấy và tìm ra điều tốt đẹp ở trong đó **a**

49. Có những giai đoạn tôi cảm thấy u sầu và gần như suy sụp **g**

50. Tôi đánh giá cao khả năng sắp xếp cuộc sống, đồ đạc và công việc của bản thân theo cách thức riêng biệt **g**

51. Tôi thích thành công và không muốn bị ai nhắc nhở về thất bại **f**

52. Tôi giải quyết các vấn đề bằng cách suy ngẫm về chúng thật cẩn thận **h**

53. Tôi thích sự minh bạch và muốn biết rõ những điều tôi cần tuân thủ **i**

54. Tôi thích những người tự nhiên, nhanh nhẹn và lạc quan **a**

55. Tôi thích được nhìn nhận là người độc đáo **g**

56. Tôi vun đắp mối quan hệ với những người có địa vị cao trong

xã hội **f**

57. Tôi thích nói về công việc hơn là về cảm xúc **f**

58. Tôi thường tự co mình lại và trong lòng rất căng thẳng **d**

59. Tôi hủy hoại thành công của chính mình bằng cách liên tục tự hỏi điều gì có thể diễn ra theo chiều hướng xấu **i**

60. Tôi thích lên kế hoạch cho một tương lai tươi đẹp, nhưng tôi cảm nhận được những giới hạn của mình khi bắt tay vào thực hiện **a**

61. Trong những giai đoạn căng thẳng và khủng hoảng, tôi bảo vệ bản thân bằng cách tỏ ra thật bình tĩnh **h**

62. Tôi khao khát được tự do và độc lập **a**

63. Tôi thường thèm muốn những gì người khác có **g**

64. Tôi đặt ra tiêu chuẩn rất cao và sống với những giá trị có nhiều ý nghĩa đối với tôi **d**

65. Tôi rộng rãi giúp đỡ những người yếu hơn mình **b**

66. Khi phải đương đầu với những khó khăn, tôi thích ngồi chờ cho chúng tự qua đi hơn là tìm cách đối phó trực tiếp **c**

67. Tôi thích ủng hộ người khác bằng cả tinh thần lẫn vật chất **e**

68. Tôi luôn trung thành với gia đình, tôn giáo và công ty của mình **i**

69. Tôi đánh giá người khác dựa trên mức độ đe dọa hoặc vô hại của họ đối với tôi **i**

70. Tôi luôn tìm kiếm những khoảnh khắc đặc biệt và sâu sắc trong đời sống **g**

71. Tôi thích ở cùng những người có cùng kiến thức về chuyên môn như mình **h**

72. Tôi luôn để người khác giữ thế chủ động **h**

73. Tôi vượt qua các ranh giới và phá bỏ các luật lệ khi tôi không hiểu chúng **b**

74. Tôi cố gắng thấu hiểu những sự nối kết bị che giấu **h**

75. Tôi có khả năng nhận biết được bằng trực giác cái gì đúng và cái gì sai **d**

76. Tôi hiểu biết rộng và luôn gia tăng kiến thức của mình bằng cách đọc và quan sát mọi thứ kỹ lưỡng **h**

77. Tôi tức giận và cáu bẳn khi không thể chứng minh mình đúng **d**

78. Tôi mệt mỏi khi nghi ngờ bản thân và các nhà chức trách **i**

79. Tôi muốn người khác cảm thấy như được ở nhà khi họ đến sống chỗ tôi **e**

80. Tôi cảm nhận được nguy hiểm và các mối đe dọa sớm hơn những người khác **i**

81. Tôi không thích mâu thuẫn và tranh chấp; tôi thích sự yên bình **c**

82. Đôi khi tôi thấy mình lạc loài so với những người khác **g**

83. Đôi khi tôi thấy tinh thần mình kiệt quệ vì những người xung quanh; và thế là tôi ngã bệnh **d**

84. Tôi chỉ thể hiện sự mềm yếu của mình với những người tôi hoàn toàn tin tưởng **b**

85. Tôi thấy nhàm chán trước các công việc nặng về trách nhiệm và lặp đi lặp lại **a**

86. Tôi cảm thấy mệt mỏi trước những điều tiêu cực; vậy nên tôi nhấn mạnh mặt tích cực của sự việc và cố gắng làm cho mọi người vui vẻ **a**

87. Nếu tôi không thể gần gũi với mọi người, tôi sẽ buồn bực vì cảm thấy mình bị khước từ và không phải là người quan trọng **e**

88. Tôi không có thời gian giải trí bởi tôi có quá nhiều việc phải làm **d**

89. Tôi đạt được những điều mà tôi đã quyết tâm **f**

90. Khi cảm thấy bị quấy rối hoặc bị gây áp lực, tôi trở nên ngờ nghệch và chẳng còn thiết làm gì nữa **c**

Bảng ghi điểm

Điểm số của bạn Số phân loại

a..... 7

b..... 8

c..... 9

d..... 1

e..... 2

f..... 3

g..... 4

h..... 5

i..... 6

Đánh giá

Giờ thì bạn đã có thể đọc được tiểu sử chín đỉnh của mình. Bạn càng có nhiều điểm ở loại nào thì tính cách của bạn càng giống với loại đó. Ví dụ, nếu bạn có hơn hai mươi điểm ở loại số 9 (mẫu tự c) và loại số 1 (mẫu tự d), nhưng ít hơn mười điểm đối với những loại 2 khác, thì bạn nên đặc biệt chú ý đến phần mô tả của loại số Chín và số Một. Bạn đưa ra câu trả lời khẳng định nhiều nhất ở khuôn mẫu nào thì nó thể hiện những nét tính cách chủ đạo của bạn. Bạn có thể xác nhận lại những ý tưởng ban đầu của mình bằng cách xem liệu điều nào sẽ liên quan đến bạn nếu những việc sau đây đúng:

1. Bạn đã đưa ra câu trả lời khẳng định đối với cả hai đỉnh nằm kề nhau (bên trái và bên phải) trên vòng tròn (ví dụ: nhiều điểm nhất cho đỉnh số Chín và cũng khá nhiều điểm cho đỉnh số Tám và số Một).

2. Tương tự, bạn đã đưa ra câu trả lời khẳng định với cả hai đặc điểm được nối với đặc điểm của chính bạn bằng các đường thẳng nằm trong vòng tròn (ví dụ: nhiều điểm nhất cho đỉnh số Năm và cũng khá nhiều điểm cho đỉnh số Tám và số Bảy).

3. Hãy nhờ một người hiểu rõ về bạn hoàn tất bảng câu hỏi trên. Người đó phải trả lời các câu hỏi từ quan điểm "Đây là điều tôi

nghĩ chính là phản ứng của anh". Điều này sẽ đưa ra những thông tin giá trị giúp bạn hiểu rõ tính cách của mình và nó có thể là đề tài cho một cuộc thảo luận thật thú vị.

Việc định hướng sử dụng ba tâm điểm

Chín loại của mô hình chín đỉnh có thể được chia thành ba vùng: bụng, ngực và đầu. Ba vùng trung tâm này có tương quan khá lớn với ba vùng trong bộ não của con người.

Sau khi được đơn giản hóa, bộ não con người bao gồm ba lớp. Theo trật tự xuất hiện của chúng qua quá trình tiến hóa, bạn có thể phân biệt giữa não bộ trung tâm (từ giai đoạn bò sát), não bộ trung gian (của các loài thú có vú nguyên thủy) và não bộ hoàn thiện (của các loài thú có vú hiện nay). Cấu trúc của ba vùng khác biệt nhau nhưng việc phân chia này được chứng minh là rất hữu ích đối với việc giải thích tính cách của mỗi người.

Đừng để các mô tả khiến bạn nghĩ rằng bộ não trung tâm là phần thô sơ. "Bộ não ở giai đoạn bò sát" của con người cao cấp hơn rất nhiều so với bộ não của các loài bò sát thật. Cả ba cấu trúc này cùng làm việc với nhau như một tổng thể không thể tách rời. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng mỗi người trông cậy vào một phần nhất định trong não bộ của mình nhiều hơn những phần khác. Điều này có thể là do di truyền hoặc do kinh nghiệm. Nhìn chung, tính cách cá nhân của mỗi người (tức là "con số" của mô hình chín đỉnh) xuất hiện vào tuổi trưởng thành, tức là khoảng hai mươi tuổi.

Trung tâm bụng (loại số Tám, Chín và Một)

Những người thuộc ba loại này chịu ảnh hưởng mạnh mẽ bởi các hoạt động trong não bộ trung tâm của họ. Vùng già nhất của não bộ này đảm bảo cho các nhu cầu chính yếu của chúng ta: bản năng sinh tồn và bảo tồn nòi giống. Chính vì thế, nó quyết định thức ăn, nơi ở, địa vị trong cộng đồng và hoạt động tính dục của chúng ta. Não bộ trung tâm đưa ra quyết định về bản năng và sự sinh tồn dựa trên những cảm nhận cơ bản của các giác quan: Chiến đấu hay bỏ chạy? Nó đưa ra quyết định này bằng "trực giác".

Nếu bạn luôn cảm thấy oán giận khi gặp phải những tình huống mâu thuẫn, căng thẳng và cơn giận đó như nằm sâu trong lòng bạn, thì rất có thể bạn là người thuộc về "trung tâm bụng".

Ba loại tính cách ở trung tâm bụng có một sự tự tin mạnh mẽ về cảm giác của não bộ trung tâm của chúng, quay ngược trở về thời

kỳ bò sát. Từ sức mạnh nguyên thủy này, số Tám vẽ nên sức mạnh và sự thẳng thắn, số Chín là sự kiên trì và mãn nguyện, số Một là thái độ vô điều kiện và sự chính xác. Não bộ trung tâm có một phẩm chất rất đặc biệt. So với hai não bộ còn lại, nó cần rất ít dung lượng lưu trữ. Hầu hết các phản ứng đều "được kiểm soát bằng mạch điện điện tử", không cần phải học hỏi và thử thách nên nó diễn ra rất nhanh.

Những người thuộc trung tâm bụng có khuynh hướng nhìn nhận mọi việc như là những vấn đề sống còn. Quan điểm sống của họ là: "Liệu tôi có đang làm chủ bản thân mình không?". Nếu quyền tự chủ của mình đang bị đe dọa, họ sẽ bảo vệ nó bằng ba dạng giận dữ. Đối với số Tám, đó là cơn giận dễ bị khuấy động, chủ yếu hướng ra ngoài và không được kiểm soát. Đối với số Chín, đó là cơn giận "ngủ vùi" mà trong đó, sự công kích thể hiện qua việc từ chối và kháng cự. Đối với số Một, cơn giận chủ yếu hướng vào bên trong. Để hợp pháp hóa cơn giận của mình, họ tìm kiếm nguyên nhân và những người có trách nhiệm để đổ lỗi.

Cả ba loại này có cùng một nhận thức về sự thiếu công bằng và không chân thành. Khác với những loại còn lại của mô hình chín đỉnh, người có tính cách số Tám sẵn sàng đấu tranh cho những người bị đàn áp, số Chín sẽ làm trung gian hòa giải cho những bên đang đấu đá nhau, còn số Một sẽ luôn nỗ lực để cải thiện tình hình.

Theo quan điểm của não bộ trung tâm, cảm giác dịu dàng xuất hiện đồng nghĩa với việc họ mất khả năng kiểm soát. Trong những giai đoạn khủng hoảng, những người có tính cách thuộc trung tâm bụng có khuynh hướng nhìn nhận các mối quan hệ như một cuộc đọ sức tay đôi. Người số Tám hỏi: "Anh thấy em có hấp dẫn không?"; người số Chín hỏi: "Anh có đủ tốt đối với em không?"; còn người số Một thì luôn tra hỏi: "Anh có cùng chia sẻ hệ thống giá trị của em không?". Nếu có vấn đề nảy sinh trong mối quan hệ, người có tính cách thuộc trung tâm bụng sẽ đề nghị một cuộc chiến công bằng: "Hãy đến và giải quyết với tôi!". Vấn đề ở đây là họ có khuynh hướng khẳng định bản thân bằng cách hạ thấp người khác.

Trung tâm ngực (loại số Hai, Ba và Bốn)

Não bộ trung gian của các loài thú có nguyên thủy (hệ thống limbic(17)) gấp nếp x quanh não bộ trung tâm như một lớp vỏ (trong tiếng La-tinh gọi là "limbus") và chuy đổi các phản ứng bản năng trực tiếp của não bộ này thành những phản ứng uyển

chuyển hơn. Những hình ảnh trắng – đen đơn giản được thay thế và các cung bậc phức tạp hơn của cảm xúc xuất hiện cùng các thái cực đan xen giữa tốt và xấu, yêu và ghét, vui sướng và buồn khổ, hạnh phúc và giận dữ. Ở đây, năng khiếu thẩm mỹ, thứ mà mỗi cá nhân phải học hỏi theo những cách khác nhau, cũng dần thay đổi. Hệ thống limbic có đủ dung lượng để chứa đựng các kiến thức được tiếp thu từ việc học hỏi. Đây là nơi cư trú của mọi mối ràng buộc, giữa cha mẹ và con cái, tình thân gia đình, các mối quan hệ họ hàng, bộ tộc và xã hội. Đây cũng là nơi trú ngụ của mối ràng buộc yêu đương giữa nam và nữ.

Đương nhiên, trung tâm bụng và đầu cũng có thể sử dụng các chức năng xã hội của hệ thống limbic, nhưng trung tâm ngực vẫn chiếm ưu tiên hàng đầu. Hệ thống limbic liên kết giữa các chức năng não bộ bậc thấp và bậc cao của chúng ta. Đó là lý do tại sao những người chịu ảnh hưởng của trung tâm ngực thường cảm thấy cởi mở với thế giới xung quanh và dễ được người khác tiếp nhận hơn so với chiến binh đơn độc "đặt cái tôi lên hàng đầu" – những người chịu nhiều ảnh hưởng của trung tâm bụng hoặc trung tâm đầu.

Trong các tình huống xung đột và căng thẳng, những người thuộc trung tâm ngực có phản ứng như mẫu người thuộc trung tâm bụng, nhưng họ thường mô tả nó là trạng thái bị cảm xúc lấn át. Họ cảm thấy mình bị kéo theo hai hướng cùng lúc. Tình huống tranh chấp đánh thức sự mâu thuẫn của những tình cảm trong nội tâm họ, trái ngược với thông điệp rõ ràng mà mẫu người thuộc trung tâm bụng trải nghiệm.

Mẫu người thuộc trung tâm ngực có khuynh hướng nhìn nhận mọi việc như là những vấn đề thuộc về tình yêu và sự khổ đau. Chủ đề chính của họ là "Mối quan hệ giữa tôi với mọi người ra sao?". Với mẫu người số Hai, câu hỏi này chủ yếu được đặt ra cho thế giới bên ngoài và thái độ của người khác. Đối với mẫu người số Ba, cảm xúc cá nhân đã "ngủ quên" nên họ bắt chước cảm giác của người khác một cách hiệu quả khi tình huống đòi hỏi. Mẫu người số Bốn tự hỏi: "Tôi cảm thấy thế nào?" và họ dễ dàng bị cảm giác của mình lấn át.

Nếu gặp vấn đề trong các mối quan hệ, mẫu người thuộc trung tâm ngực chấp nhận quan điểm một chiều và xem quan hệ đôi lứa như một cuộc tranh cãi: "Đừng đi! Anh có cảm nhận được sự hiện diện của em không? Anh nghĩ gì về em thế? Anh có thích em không?". Mẫu người thuộc trung tâm ngực khao khát được đánh giá cao và được trân trọng. Vấn đề là họ coi cảm xúc của mình là

tối thượng và thiếu tính khách quan. Và điều này có thể dẫn đến ảo tưởng và chứng tự cao tự đại.

Trung tâm đầu (Loại số Năm, Sáu và Bảy)

Kích thước của đại não lớn gấp năm lần kích thước của hai vùng bên dưới hợp lại. Đại não có chức năng điều khiển khả năng tư duy, các phản ứng quan sát, đánh giá ở các loài thú có vú nguyên thủy. Ngôn ngữ, khả năng đọc, quá trình sáng tạo, tính toán, hoạch định và suy nghĩ về sự tương đồng, tình yêu, tôn giáo, định m và triết học..., tất cả đều diễn ra ở đây.

Đại não có thể thay đổi mạnh mẽ tổ chức của hai hệ thống phụ thuộc. Ví dụ, sự hình dung trong đại não có thể giúp chữa lành các chứng bệnh, làm dịu và viết lại ký ức cảm xúc. Bộ não mới của chúng ta được sử dụng một cách phung phí: nó hoạch định lại cấu trúc của não bộ trung tâm thêm lần nữa và "bản sao an toàn" này chỉ được sử dụng một phần nhỏ mà thôi.

Tóm lại: Cả ba trung tâm đều hưởng lợi từ ơn phúc của đại não. Nhưng mẫu người thuộc trung tâm đầu thường thích khám phá đại não của họ hơn là trải nghiệm thế giới thực. Họ bị thế giới thu nhỏ trong nội tâm của mình thu hút và xem cuộc sống như một câu đố cần tìm ra lời giải.

Mẫu người thuộc trung tâm đầu thường bị nỗi sợ hãi chi phối. Đối với mẫu người số Năm, đây là nỗi sợ bên trong về sức mạnh khó hiểu từ chính những cảm giác mà họ muốn xóa bỏ. Mẫu người số Sáu cố gắng tách bản thân ra khỏi nỗi sợ hãi từ trong nội tâm và phản ánh nó ra thế giới bên ngoài. Mẫu người số Bảy phản chiếu hoàn toàn nỗi sợ hãi của mình ra thế giới bên ngoài và tập trung vào sự thay thế của các khả năng bên trong. Quan điểm chủ đạo của nhóm thuộc trung tâm đầu này là khoảng cách. Câu hỏi chính yếu của họ là: "Tôi nghĩ gì về việc này?". Điều này dẫn đến những biến đổi đa dạng. "Làm thế nào để tất cả những thứ này khớp với nhau? Liệu ở đây tôi có an toàn không? Điều gì sẽ định hướng cho tôi? Điều gì đằng sau nó?".

Khi gặp tình huống khủng hoảng, mẫu người thuộc trung tâm đầu xem mối quan hệ là một bản độc tấu đôi. Trở thành thành viên của một đôi uyên ương là điều tuyệt vời nhất với họ, ít nhất là cho đến khi nào họ vẫn còn được độc lập. Vấn đề của mẫu người thuộc trung tâm đầu là việc họ tự rút lui vào vỏ ốc của chính mình, tránh xa thế giới bên ngoài đầy nguy hiểm, phiền toái và đau khổ. Chính cảm giác sợ hãi đã dẫn đến những hành vi bảo vệ,

mà đối với người khác, nó chẳng những không hề đáng yêu mà còn gây tổn thương.

Việc định hướng sử dụng chín khuôn mẫu

Dưới đây là lời giới thiệu ngắn gọn về chín khuôn mẫu của mô hình chín đỉnh. Khi vừa đọc nó, bạn sẽ nghĩ đến một người nào đấy ứng với từng khuôn mẫu một cách chính xác. Đừng thất vọng nếu bạn không nhận ra bản thân mình đúng với loại khuôn mẫu nào. Hãy dành thời gian để tất cả những khái niệm ấy được yên vị trong tâm trí bạn và vài ngày sau, hãy đọc lại chúng thêm lần nữa. Trong hầu hết các trường hợp, mọi việc sẽ trở nên rõ ràng hơn vào lần thứ hai.

Số Một

Mẫu người số Một luôn cố gắng đạt được sự hoàn hảo và trọn vẹn, cả cho chính bản thân họ lẫn cho môi trường xung quanh (gia đình, hôn nhân và nghề nghiệp). Họ có một hệ thống giá trị cao siêu, luôn cố gắng giáo huấn người khác, cải tạo thế giới dựa trên hệ thống giá trị ấy. Mẫu người này rất nghiêm nghị, sống vì công việc và thường không biết đón nhận niềm vui. Họ sẽ tỏ ra ngờ vực nếu mọi việc diễn ra quá suôn sẻ và dễ dàng, vì họ tin rằng bất kỳ điều gì cũng đều có giá của nó. Những sai phạm và sự hỗn độn khiến họ thấy căng thẳng, bất an.

Điểm yếu của họ chính là sự giận dữ; một cơn cuồng nộ trong nội tâm thường được biểu hiện dưới dạng sự cứng đầu và bảo thủ.

Thế mạnh của họ là sự kiên trì, nhẫn nại và điềm tĩnh.

Bạn có thể dễ dàng trò chuyện về những c tiêu trong cuộc sống với người thuộc mẫu số Một vì họ có quan điểm rất cởi mở. Người số Một quan tâm đến chính trị, xã hội, tôn giáo và sự cải cách. Nhìn chung, mục đích sống của người số Một có thể được mô tả như sau: "Tôi muốn làm mới lại một điều gì đấy".

Mỗi mẫu người trong mô hình chín đỉnh liên hệ đến một đất nước tiêu biểu. Đối với số Một thì đó là Thụy Sĩ. Điều này không có nghĩa là toàn bộ dân số của Thụy Sĩ đều là những người số Một, mà đây được xem là thành phần cơ bản về tinh thần của đất nước này, nó là một hỗn hợp của sự hoàn hảo và cơn nóng giận sôi sục, kết hợp với một sự thiếu thốn nhất định về tính hài hước. Theo đó, vẻ bề ngoài nhất thiết phải hoàn hảo, trong khi mọi vấn đề về tội lỗi lại được tống khứ đi. Liệu có nguồn tiền ký gửi nào ở Thụy sĩ có nguồn gốc minh bạch? Đa phần chúng đều từ các nơi xa xôi,

bên ngoài đất nước đổ vào.

Hình tượng cổ điển của mẫu người số Một là Chú chuột Mickey, luôn hăng hái làm việc đúng đắn. Những người thuộc loại số Một khác là Asterix(18) và Don Camillo(19), cả hai đều có một người số Tám làm bạn đồng hành (Obelix(20) và Peppone(21)).

Tranh biếm họa về mẫu người số Một là một nhà phê bình thích xoi mói đang khua môi múa mép, người chẳng có tài viết lách gì nhưng lại chuyên đi sửa lỗi của người khác để kiếm sống.

Số Hai

Mẫu người số Hai là hiện thân của sự hữu ích. Họ chịu ảnh hưởng bởi các mối quan hệ, hành động nhân danh người khác và muốn mình được người khác cần đến. Họ ganh đua quyết liệt để giành được lòng tin và sự trân trọng thông qua những lời tán dương hay sự chú ý.

Điểm yếu của họ là lòng kiêu hãnh. Phía sau mục tiêu "hiện diện vì người khác" là niềm khao khát được nhận lời cảm ơn và được trở thành "người cần thiết", một loại tự cao tự đại ở ngưỡng tiềm thức. Mẫu người số Hai có thể cố gắng gây sức ảnh hưởng thông qua đồng ền: họ cho đi để người khác phải lệ thuộc mình.

Thế mạnh của họ là sự quan tâm đến người khác và sự khiêm nhường. Các cộng đồng thiện nguyện và tổ chức từ thiện sẽ khó bề hoạt động trơn tru nếu không có mẫu người số Hai tham gia và quán xuyến.

Mục đích sống của mẫu người số Hai chính là sự gần gũi: "Tôi muốn cho đi và nhận lại tình yêu".

Đất nước biểu tượng của mẫu người này là Italia, nổi tiếng với nghệ thuật ẩm thực và lòng hiếu khách. Cuộc sống ở Italia tập trung quanh gia đình, nơi mà chính thể chuyên chế mẫu hệ có vẻ là một tập quán cao quý.

Một ví dụ rất ấn tượng của mẫu người số Hai là người anh hùng trong phim "Bố già". Ông là hiện thân cho bản chất tàn nhẫn của mẫu người số Hai: Ta làm tất cả cho ngươi, nhưng ta trông đợi ngươi đáp trả bằng sự biết ơn và lòng trung thành tuyệt đối. Trước đây, trong truyện tranh đã từng có hình tượng Sói con xấu xa - thật ra lại là một chú sói con tốt bụng, đã chiến đấu không mệt mỏi để bảo vệ ba chú lợn con khỏi nanh vuốt của sói bố xấu bụng.

Tranh biếm họa về mẫu người số Hai thường thể hiện một người phụ nữ có những đức tính của người mẹ (hình tượng nổi bật ấy của người phụ nữ từng đại diện cho mẫu người số Hai luôn nghĩ đến người khác) với dáng người hơi tròn trịa, người nấu nướng cho mọi người, không bao giờ quên sinh nhật của bất kỳ ai, người viết những lá thư đáng yêu và gói ghém những gói đồ cho đến khi kiệt quệ cả về thể xác lẫn tinh thần.

Số Ba

Những mối quan tâm chính của mẫu người số Ba là thành tựu đạt được và thành công. Mẫu người số Ba rất thích cạnh tranh và luôn lạc quan nhìn thấy sự thành công ở phía trước. Đối với mẫu ngư quả mọi việc là điều quan trọng, n cách khác là cách họ đặt câu hỏi về chính mình: "Trông tôi thế nào?". Tuy nhiên, về cơ bản mẫu người số Ba th hiện rằng, sự thành công không ph cho bản ngã, mà nó mang một ch hội. Mẫu người số Ba muốn có thà của cải nhằm đạt được sự công nhận của mọi người và mong kết giao thêm nhiều bạn bè.

Điểm yếu của họ là sự gian dối, không chỉ với người khác mà chủ yếu là với chính bản thân họ. Một người số Ba có thể thoải mái kể những câu chuyện họ tự chế ra hoặc thêm thắt về thành công của họ cho đến khi bản thân họ tin rằng đó là sự thật. Các mối quan hệ của mẫu người số Ba thường rơi vào bi kịch bởi vì không ai có được bạn bè chân thành dựa trên của cải vật chất cả.

Những điểm mạnh về tính cách của mẫu người số Ba là sự hăng hái, lạc quan, chiều sâu cảm xúc và khả năng chuyển ảo thành thực. Là thành viên trong một đội nhóm, người số Ba sẽ tìm ra giải pháp trong những tình huống khó khăn nhất và xoay xở để cổ động người khác. Vì lý do này mà mẫu người số Ba thường có chất của những thương nhân bẩm sinh.

Mục đích sống của mẫu người số Ba là để nhận ra những ảo tưởng trong đời thật và thực thi chúng từ bên trong: "Tôi muốn tạo nên một điều gì đấy".

Đất nước biểu tượng của mẫu người số Ba chính là Hoa Kỳ - nhiều thành công, thành tựu, sự lạc quan, những tòa nhà chọc trời, kinh đô Hollywood. Dù là sự thật hay chỉ để phô trương, thì điều chính yếu vẫn là "Nó thật sự đóng một vai trò gì đấy". Mặt trái của chủ nghĩa lạc quan Hoa Kỳ là khát khao được ở vị trí số một, nơi không có chỗ cho những kẻ thất bại.

Một hình tượng tích cực về mẫu người số Ba trong văn chương là Robin Hood, người chuyên trộm cắp của nhà giàu chia cho dân nghèo. Chú vịt Donald cũng cho thấy rằng, người số Ba có thể thất bại hoàn toàn nhưng họ không bao giờ từ bỏ lý tưởng của mình.

Tranh biếm họa về mẫu người số Ba là một kẻ màu mè trên chiếc xe hào nhoáng - kẻ thường bô bô kể với mọi người về mức lương, căn nhà cũng những biểu tượng khác về địa vị của anh ta: "Vợ tôi, nhà tôi, xe hơi của tôi, du thuyền của tôi".

Số Bốn

Những người số Bốn bị dẫn dắt bởi niềm khao khát của họ. Quan điểm sống của họ là cá tính – để trở nên thật so với xung quanh. Họ thường có cảm giác rất chính xác về tất cả những gì đẹp nhiên và khác thường, nhưng họ cũng hết sức đau khổ khi biết rằng còn rất nhiều thứ mà họ không thể đạt được. Kết quả là họ có khuynh hướng trở nên quá nhạy cảm và dễ bị tổn thương.

Điểm yếu của họ là lòng đố ky, vì họ muốn bản thân mình phải đặc biệt và duy nhất, không ai có thể sánh bì. Mặt trái của việc trở nên khác biệt là họ luôn so sánh bản thân mình với người khác.

Thế mạnh của mẫu người số Bốn là có óc sáng tạo và khả năng nhận ra điểm đặc biệt ở người khác. Các phát minh trong khoa học và văn hóa thường được tạo ra bởi những người số Bốn, những người không sợ khác biệt và không e ngại tư duy theo hướng mới.

Mục đích sống của mẫu người số Bốn là để khôi phục lại sự độc đáo: "Tôi muốn tạo ra một điều gì đấy thật đặc biệt".

Đất nước biểu tượng của mẫu người này là Pháp – Vive la différence! (tiếng Pháp: Sự khác biệt muôn năm!). Đất nước này mạnh mẽ phản đối lại công cuộc Hoa Kỳ hóa. Nó phát triển mạnh mẽ về lĩnh vực văn hóa và có một nền ẩm thực thượng hạng so với các quốc gia khác.

Bộ phim "Death in Venice" (tạm dịch: "Cái chết ở thành Venice") miêu tả kết cục bi thảm của một nghệ sĩ yêu say đắm quá khứ. Đó là người mang đầy đủ những đặc điểm của mẫu người số Bốn.

Tranh biếm họa về mẫu người số Bốn là người họa sĩ sùng bái nước Pháp, người chỉ mặc mỗi quần áo màu đen và khăn quàng lụa màu tím. Căn phòng tăm tối của ông có những cành hồng héo úa, một tập thơ đang mở và cuốn nhật ký của chính ông.

Số Năm

Mẫu người số Năm rất trân trọng sự riêng tư và khép mình lại trước những nghĩa vụ hay yêu cầu từ thế giới bên ngoài. Họ tập hợp kiến thức, hệ hóa, giải thích và duy trì một khoảng cá về cảm xúc đối với các tình huống v những người xung quanh.

Điểm yếu của họ là tính bủn xỉn, không chỉ về tiền bạc, mà cả về sự tôn trọng đối với kiến thức và đặc biệt là đối với chính bản thân họ. Mẫu người số Năm không thích đầu tư cho bản thân thời gian, cảm xúc cùng nhiều thứ quý giá khác.

Thế mạnh của mẫu người số Năm là sự khôn ngoan, tính khách quan và lòng hiếu khách.

Mục đích sống của mẫu người số Năm là để tìm hiểu trước các lĩnh vực chưa được khám phá: "Tôi muốn đi đến tận cùng các vấn đề".

Đất nước biểu tượng của họ là Vương quốc Anh: từ vẻ đơn độc tráng lệ của quần đảo, các thủy thủ và các nhà khảo cổ học sưu tầm báu vật thuộc phần còn lại của thế giới. Các nhà cầm quyền của nước Anh luôn cố gắng giữ cho đất nước mình vừa giàu có, vừa phồn thịnh, thậm chí là bằng cách đi xâm lược.

Hình tượng văn học nổi tiếng nhất về mẫu người số Năm cũng là một người Anh - nhân vật Ebenezer Scrooge - hình mẫu của sự nhẫn tâm trong tiểu thuyết "Bài hát mừng Giáng Sinh" của Charles Dickens. Nhân vật hoạt hình Scrooge McDuck cũng thuộc mẫu người số Năm.

Tranh biếm họa về mẫu người số Năm là một nhà khoa học mang kính (và có râu nếu là đàn ông), người luôn ẩn mình trong việc nghiên cứu cùng những cuốn sách và chiếc máy vi tính. Mẫu người số Năm cả thẹn này duy trì sự liên hệ với thế giới bên ngoài qua đường truyền Internet. Nếu một mẫu người số Năm quyết định rời khỏi nơi ẩn náu, tức là có chuyện gì đấy bất thường xảy ra.

Số Sáu

Mẫu người số Sáu rất trung thành, có tinh thần hợp tác, đáng tin cậy, tốt bụng, nhưng cũng rất cẩn trọng. Họ cố gắng bảo vệ bản thân khỏi nguy hiểm bằng cách có được sự ủng hộ của một thế lực nào đấy (mặc dù họ có thể chỉ trích nó). Họ có cảm nhận rất tốt về thứ bậc và luôn thích biết được vị trí của mình ở trên ai và dưới ai. Mẫu người này thường thể hiện sự đoàn kết với những người yếu

hơn họ hoặc những người thua cuộc.

Điểm yếu của họ là sự sợ hãi. Trong các cuộc thảo luận, họ thường hỏi: "Nhưng liệu có nguy cơ là ...?". ọ tìm kiếm sự an toàn và cố gắng tránh gây ra sai sót ở bất cứ đâu có thể. Điều này cho thấy một phát hiện khá thú vị trong mô hình chín đỉnh rằng nỗi sợ hãi về cơ bản không phải thuộc hạm trù trái tim, mà lại thuộc về trung tâm não. ỗi sợ hãi có nguồn gốc từ sự suy đoán về mối nguy hiểm có thể xảy ra. Trong những trường hợp cấp thiết, nó có thể lên đến đỉnh điểm khi họ nhìn nhận về thế giới như là một nơi đầy tranh chấp, bất an.

Thế mạnh của mẫu người số Sáu là uy tín, sự tin cậy và trên tất cả là lòng dũng cảm. Nếu một người số Sáu vượt qua được nỗi sợ hãi và sự thận trọng thì người đó sẽ trở thành người can đảm nhất. Người anh hùng quên mình vĩ đại trong các cuộc chiến và những tình huống khẩn cấp thường là mẫu người số Sáu.

Mục đích sống của họ là mang đến sự đề phòng và cẩn trọng cho cộng đồng: "Tôi muốn tạo ra sự chắc chắn".

Đất nước tượng trưng cho mẫu người số Sáu là Đức. Tính cần cù, can đảm, và gan dạ trong những lúc cần thiết là đặc tính của mẫu người số Sáu. Người Đức thoải mái nhất khi họ không dựa dẫm vào "nhà nước" hoặc các hệ thống an ninh khác. Họ sẽ mở ra những con đường mới trong sự độc lập và thống nhất.

Hiện thân của mẫu người số Sáu là nhân vật Kevin Costner trong phim The Bodyguard (Vệ sĩ). Cương lĩnh của anh là "Không bao giờ thấy an toàn". Anh có một cảm giác rất chính xác đối với các mối nguy hiểm và anh được sinh ra để cống hiến cho nhiệm vụ. Còn Woody Allen thì hầu như luôn thể hiện mẫu người số Sáu trong các vai diễn của anh, xuất sắc nhất là trong phim "Zelig".

Tranh biếm họa về mẫu người số Sáu là một nhân vật nhút nhát, mặc đồ màu xám hoặc màu be, người không dám nhìn lâu vào mắt ai và gặp khó khăn trong việc kết thúc các cuộc chuyện trò. Anh ta chỉ thấy thoải mái khi sống một cuộc sống hai mặt và thích thể hiện ra là một con người hoàn toàn khác với mình.

Số Bảy

Mẫu người số Bảy rất lạc quan, hăng hái và nhanh nhẹn. Phương châm sống của họ là hạnh phúc. Họ tránh né thực tế để tập trung tiếp nhận những khả năng tích cực. Mẫu người số Bảy yêu thích sự ngông cuồng của sáng tạo. Họ muốn mọi người xung quanh

cảm thấy toại nguyện nên gặp nhiều khó khăn trong việc nói "Không" và khó xác lập ranh giới rõ ràng với người khác.

Điểm yếu của họ là sự phung phí. Càng nhiều càng tốt" là phương châm của họ; xã hội phồn thịnh là môi trường lý tưởng nhất đối với họ. Họ có khuynh hướng nuông chiều n thân trong mọi thú vui: ăn quá làm việc quá sức và cáng đáng nhiều ỗi chẳng còn chút hứng thú nào.

Thế mạnh của mẫu người số Bảy là sự vui vẻ và tư duy sáng tạo, mang tính lý luận, đi đôi với cảm nhận về những hành động thiết thực.

Mục đích sống của mẫu người số Bảy là tận hưởng cuộc sống viên mãn và giúp đỡ những người khác được như thế: "Tôi muốn làm gia tăng những điều tốt đẹp trong cuộc sống".

Người số Bảy nổi tiếng là Peter Pan, cậu bé không muốn trưởng thành và sống trong một thế giới mộng tưởng "Never Land". Cậu bé có thể bay – giấc mơ ban sơ của một người số Bảy về việc đi tìm các giải pháp dễ dàng. Nhân vật truyện tranh Gladstone Gander cùng với sự may mắn vô biên của anh cũng lột tả một khía cạnh của mẫu người số Bảy.

Đất nước biểu tượng của mẫu người số Bảy là Ireland – với những khúc nhạc hân hoan, tiêu thụ lượng rượu cao ngất ngưởng và quen nói rằng "Việc ấy còn có thể tồi tệ hơn". Ý nghĩ này đã giúp cho người Ireland chịu đựng được nghèo túng trong sự lạc quan đơn giản để rồi cuối cùng, họ đã mở ra được con đường đến với sự kỳ diệu của nền kinh tế châu Âu trong thời gian gần đây.

Tranh biếm họa về mẫu người số Bảy là một nhân vật vui nhộn, khôi hài (thường xuất hiện với mái tóc xoăn của một đứa trẻ), người không thích bị bó buộc ở một vai trò nhất định nào. Anh ta xem cuộc sống là một bữa tiệc phong phú mà ở đó, anh ta có thể thoải mái lựa chọn theo ý mình, không có bất cứ giới hạn nào. Trong công việc cũng thế, anh ta luôn cần những thay đổi và những kích thích mới, nhưng lại chỉ cần nghỉ ngơi rất ít. Cuộc sống còn quá nhiều thứ để khám phá!

Số Tám

Phương châm sống của mẫu người số Tám là sức mạnh. Họ là người đầy năng lượng, thẳng thắn và dám với mọi việc. Họ đòi hỏi sự tôn trọng kiên định của mình, dù đôi lúc điều này có thể rất đáng sợ. Nhưng họ không giỏi lắm trong việc kỷ luật bản thân. Sự

mạnh mẽ của họ ẩn chứa một điểm yếu nhất định.

Sự chai sạn chính là điểm yếu của họ. Họ ít cảm nhận được rằng họ đã làm tổn thương người khác như thế nào khi vượt quá giới hạn.

Thế mạnh của họ là sự kiên cường và lành mạnh khi sử dụng quyền lực. Mẫu người số Tám có thể băng qua ngọn lửa bùng cháy để hoàn thành nhiệm vụ, chống lại hành vi thù địch với sức mạnh đáng kinh ngạc. Họ luôn sẵn sàng chiến đấu vì công lý.

Mục đích sống của họ là chấm dứt sự yếu đuối, sự đàn áp và tính chây ì: "Tôi muốn chiến đấu cho những điều tốt đẹp".

Đất nước biểu tượng của mẫu người số Tám là Tây Ban Nha. Mẫu người số Tám muốn xem những trận đấu bò kịch tính.

John Wayne trở thành một tượng đài đối với mẫu người số Tám qua những vai diễn của ông về hình tượng một nhà lãnh đạo khó tính, dạn dày sương gió, người luôn hiểu rõ các cuộc nổi dậy và luôn cứu lấy người của mình một cách đơn giản đến ấn tượng. Người số Tám có đầu óc đơn giản lý thú: anh ta chiến đấu chống lại kẻ xấu, bất chấp trật tự cao thấp, lễ nghĩa cũng như khả năng của mình.

Tranh biếm họa về mẫu người số Tám là một võ sĩ thân mình vạm vỡ, cổ to, vai rộng. Anh ta mặc áo ngắn tay cả trong mùa đông lạnh giá, coi thường thời tiết cũng như mọi kẻ thù của mình. Khi gặp một người nào đó lần đầu tiên, anh ta thích dò xét họ bằng một câu nói to: "Trông anh không được khỏe lắm!". Vào lần gặp tiếp theo, anh ta sẽ chào người đó với một câu cởi mở hơn: "Trông bộ dạng anh rất ổn đấy!". Sự thật rằng đây là một lời giao tiếp xuất phát từ con tim của anh ta.

Số Chín

Những mối quan tâm chính trong cuộc sống của mẫu người số Chín là hòa bình và sự thỏa mãn. Họ đánh giá cao sự hài hòa và sự an nhàn. Họ đã tạo nên các thói quen, nhưng lại là người đãng trí và chẳng làm gì cả. Người số Chín rất yêu chuộng hòa bình và thông cảm với mọi thứ. Họ thấy rất khó khăn trong việc thể hiện quan điểm hoặc ra quyết định.

Điểm yếu của người số Chín là sự lười biếng.

Thế nên câu nói: "Nhưng tôi chẳng là gì cả!" là lời biện hộ yêu

thích nhất của họ.

Thế mạnh của họ là sự hòa giải, lập lại hòa bình và mang đến năng lượng. Một khi những người số Chín vượt khỏi giới hạn an nhàn của mình, họ có thể phát triển một nguồn năng lượng khổng lồ. Một số người số Chín có nhiều sở thích và luôn tìm kiếm những thử thách mới để thoát khỏi cảm giác chán chường.

Mục đích sống của họ là tìm một môi trường hòa bình mà ở đó, ai cũng tìm được chỗ đứng của mình: "Tôi muốn hòa giải".

Baloo – chú gấu trong Jun (Quyển sách Rừng xanh) của h Disney, đã lột tả triết lý sống củ mẫu người số Chín: hãy quên hết mọi nỗi lo lắng và tranh chấp của bạn!

Đất nước biểu tượng gần nhất của mẫu người này là Úc, đất nước đã mở rộng lãnh thổ của mình bằng chiến lược hôn nhân thuần hóa. Quán cà phê kiểu Áo, nơi mà bạn có thể ngồi cả ngày trước một tách cà phê đầy bọt, là nơi dành cho mẫu người số Chín. Một khu vực tượng trưng khác hơi xa một chút chính là châu Phi.

Tranh biếm họa của mẫu người số Chín là kẻ nghiện ti-vi, người di chuyển từ ti-vi sang trò chơi điện tử trên máy vi tính, trong khi vẫn mặc áo choàng tắm và ăn khoai tây chiên. Họ hơi thừa cân một chút, chậm chạp một chút và khá buồn tẻ.

Lý lẽ chống lại hệ thống các loại tính cách

Hệ thống các loại tính cách chỉ là một sự hỗ trợ, bởi chắc chắn chúng chứa đựng một số điều bất hợp lý. Dưới đây là những sự chống đối thường xảy đến với mô hình chín đỉnh.

"Tôi nghĩ là mình có đầy đủ các đặc điểm tính cách trên"

Đây là điều mà rất nhiều người đã nói khi lần đầu tiên họ đọc các mô tả tính cách trên. Thực ra, mỗi đoạn mô tả trên đều dựa trên những quan sát đặc điểm tâm lý của con người. Bạn càng nhìn vào bản thân mình một cách sáng suốt, khách quan, bạn sẽ càng cảm thấy ngạc nhiên và tự nhận ra chính mình. Nhưng bạn chỉ có thể phát triển toàn vẹn bản thân nếu tìm ra tính cách của mình giữa chín loại được thể hiện ở trên.

"Liệu có dạng lai nào không?"

Thật ra, hệ thống mô hình chín đỉnh thừa nhận các "đường biên". Chẳng hạn, một người số Bảy sẽ có những nét tính cách tựa như

hai loại liền kề, số Sáu và số Tám. Tuy nhiên, sức mạnh của mô hình chín đỉnh sẽ bắt đầu phát triển chỉ khi bạn đã ra quyết định và bắt đầu bắt tay vào việc tạo dựng hình tượng của riêng mình.

"Tôi có thể là loại người số Ba hoặc số Bốn"

Nhưng không phải thế. Giống như trò Ru-lét vậy, trái banh sẽ luôn chỉ dừng lại ở một rãnh nhất định mà thôi.

Mọi biến động trong nội tâm bạn rồi sẽ ngừng lại và khi đó, bạn sẽ biết mình nên tập trung vào loại nào. Nếu kết quả kiểm tra của bạn cho ra vài khuôn mẫu mạnh mẽ như nhau và bạn cảm thấy băn khoăn thì hãy đ lại đoạn viết về ba trung tâm.

"Tôi là người số Mười"

Sau khi tìm hiểu cặn kẽ, hầu hết mọi người đều cảm thấy tương ứng với một trong chín khuôn mẫu đã nêu. Hàng triệu người đã tìm được lời khuyên cho mình thông qua sự giúp đỡ của mô hình chín đỉnh. Mô hình này đã được các nhà khoa học trên thế giới theo dõi, xây dựng và phân tích trong hơn hai mươi năm qua. Bạn có thể hoàn toàn tin tưởng vào nó khi khám phá mục đích sống của mình. Bằng những kinh nghiệm của mình, chúng tôi tin rằng mô hình chín đỉnh là công cụ tốt nhất để phân tích bản thân.

"Tôi không muốn bị nhét vào cái tổ chim bồ câu"

Đừng bao giờ nghĩ rằng những loại tính ch trong mô hình chín đỉnh là một giới ạn, bởi thực tế, nó là tấm biển chỉ ường trong một mê cung. Tính cách của bạn quá đa dạng và phức tạp nên bạn khó bề khám phá ra điểm mạnh và điểm yếu thật sự của mình nếu không được định hướng. Hoặc nếu bạn cứ muốn so sánh nó với chiếc tổ chim bồ câu thì cái tổ ấy cũng đủ rộng để cho cá tính đặc trưng của bạn tha hồ thể hiện.

DANH SÁCH NHỮNG VIỆC ĐƠN GIẢN HÓA CẦN LÀM

Hãy ra ngoài và bước đi!

Tất cả các chuyên gia về tính cách và động lực đều đồng ý: Chúng ta chỉ làm những việc mà chúng ta đã viết ra. Đến đây, hẳn bạn đã quen với 33 quyết đơn giản hóa mà chúng tôi đưa ra. Hãy bắt đầu thực hiện chúng trong vòng bảy mươi hai giờ tới. Hãy thiết lập sự tập trung cá nhân của mình và mỗi ngày, hãy viết ra việc làm mà bạn đã thực hành theo khái niệm đơn giản hóa, những suy nghĩ, cảm nhận cùng những điều mà bạn dự định đạt được.

Nhật ký đơn giản hóa của bạn

Khó có cách nào giúp bạn nâng cao ý thức và chủ động sắp xếp cuộc sống của mình bằng việc viết nhật ký. Hiếm người nổi tiếng nào lại không cần một cuốn nhật ký. Hãy làm theo những quy luật đơn giản sau:

1. Sự lôi cuốn. Hãy chọn một cuốn sổ đẹp được đóng cẩn thận để làm nhật ký (đừng chọn những cuốn

sổ mỏng, được đóng cuốn sơ sài), một cây bút mực hoặc bút chì mà bạn yêu thích.

2. Sự riêng tư. Nhật ký chỉ dành riêng cho bạn, không phải cho con cháu bạn hay được xuất bản rộng rãi.

3. Không cắt xén. Hãy để cho mọi suy nghĩ được tự nhiên tuôn chảy. Hãy viết m không phải băn khoăn bất cứ điề

gì. Đừng sửa lỗi chính tả. Nhật ký không phải là bài văn hoàn chỉnh. Chẳng ai khác đọc nó cả, chỉ mì bạn mà thôi.

4. Sự thành thật. Đừng chỉnh sửa nội dung mà bạn viết, trừ phi bạn thấy mình đang viết sai sự thật. Thành thật là ưu tiên hàng đầu khi viết nhật ký.

5. Sự kiên nhẫn. Hãy đặt ra một khoảng thời gian nhất định mà bạn dành để viết nhật ký. Sau ba tháng viết nhật ký, những "trải nghiệm lý thú" nhất trong nội tâm sẽ đến với bạn.

6. Những buổi sáng. Hãy viết vào buổi sớm trong ngày. Nhiều người phát hiện ra rằng việc viết nhật ký vào buổi sáng mang lại cho họ nhiều điều hữu ích. Hãy tìm một nơi yên tĩnh để ngồi, với một tách cà phê hoặc trà và đừng xem việc viết lách của mình là bài tập nhìn lại quá khứ. Thay vào đó, hãy xem đó là một sự khởi động để tiến đến tương lai.

7. Tự do. Sau một vài ngày, bạn sẽ nhận ra hiệu quả tích cực đầu tiên của cuốn nhật ký đó là bạn sẽ không còn thấy ngày mới như một nghĩa vụ hay mê cung nữa. Thay vào đó, nó trở thành một tờ giấy trắng lớn để bạn thoải mái viết lên đó.

8. Thử nghiệm. Khi mới bắt đầu, hãy thử dùng một cuốn nhật ký du lịch. Hãy chọn một cuốn sổ đẹp và một cây bút tốt. Hãy chỉ viết vào những trang bên phải và hãy làm đầy những trang bên trái bằng hình ảnh, bưu thiếp, vật lưu niệm, những tấm vé…

Vươn đến mục đích của bạn

Từ giấc mơ đến hiện thực

Ở cuối con đường đơn giản hóa, bạn bước qua cánh cửa của ngọn tháp trên tầng bảy. Bạn nhìn lại kim tự tháp cuộc đời mình và một cảm giác điềm tĩnh kỳ lạ xâm chiếm lấy bạn.

Các bậc thang dẫn lên các tầng được định dạng một cách đặc biệt và đầy ấn tượng. Con đường đơn giản hóa đã biến cuộc sống của bạn thành một tác phẩm nghệ thuật độc đáo. Bạn nhận ra những hỗn loạn trong đời mình đã theo sau một kế hoạch bí mật vạch ra ngay từ đầu: vốn dĩ nó đã có sẵn ở đó nhưng đến bây giờ bạn mới trông thấy. Bạn chầm chậm đi xuống các tầng. Việc này dễ dàng hơn nhiều so với điều bạn nghĩ. Bạn lại đi lên vài tầng và bật cười. Bạn có thể đến bất cứ chỗ nào mà bạn muốn. Cuộc sống của bạn đã trở nên dễ dàng hơn, màng sương mù đã tan biến; mọi nơi đều rất sáng tỏ và không khí thật trong lành. Bạn bắt đầu nhảy múa trên cầu thang rộng lớn.

Ở cuối con đường đơn giản hóa, cuộc sống của bạn sẽ không được

tổ chức hoàn hảo đến từng chi tiết. Bạn vẫn phải lo nghĩ về các vấn đề tiền bạc và đôi khi vẫn bị căng thẳng. Đôi khi bạn cũng ngã bệnh. Không phải mọi thứ đều diễn ra suôn sẻ, trong mối quan hệ với vợ/chồng, người thân, đ nghiệp. Nhưng cuộc sống của bạn đã không còn hỗn độn; nó trở thành một kết cấu trong suốt mà trong đó, bạn không còn lầm đường lạc lối nữa. Các sự kiện cá nhân hỗn độn sẽ không còn đẩy bạn đi chệch hướng hay khiến bạn hoài nghi.

Giờ đây, bạn đã có đầy đủ phương pháp và công cụ để đương đầu với những rủi ro, cạm bẫy và tìm thấy sự thanh thản nội tâm trong những lúc căng thẳng. Bạn khám phá ra rằng cuộc sống của mình không phải là một đống đá mà là một kim tự tháp vững chãi – kim tự tháp đặc biệt của chính bạn.

Ra khỏi cái kén của bạn

Các giai đoạn của con bướm trong cuộc đời bạn

Việc tưởng tượng các giai đoạn của con đường đơn giản hóa giống như các giai đoạn trong đời một con bướm là rất hữu ích. Sau giai đoạn tồn tại đầy gian nan của một con sâu bướm mà trong đó, bạn dành phần lớn thời gian của mình để thu nạp mọi thứ (học hành), lần đầu tiên bạn trải nghiệm giai đoạn trung gian đau đớn của con nhộng (một cơn khủng hoảng) và sau đó, bạn có được đôi cánh mới của chú bướm (một vị trí cao trong công việc). Không phải tầng nào của kim tự tháp bạn cũng phải trải qua các giai đoạn đó của con bướm, mà chỉ ở những tầng phức tạp nhất mà thôi.

Một số người cho rằng cuộc đời của một con bướm quá ngắn so với cuộc đời của một con sâu phàm ăn. Tuy nhiên, đối với nhiều loài bướm, việc này diễn ra theo chiều ngược lại: sau giai đoạn làm sâu và nhộng, chúng sống một cuộc đời thật dài của một con bướm. Một số loài bướm còn vượt qua không gian rộng lớn như những loài chim di trú vậy.

Rất nhiều con sâu không sống đến được giai đoạn hóa nhộng và không có được những đôi cánh đầy màu sắc. Nhưng việc sống cuộc đời của một con sâu đã rất

thoải mái và thỏa mãn đối với nó. Nó có nguồn động lực của chính mình. Trong đời mình, bạn sẽ gặp phải nhiều người cảnh báo bạn không nên mơ mộng những điều lớn lao. Họ muốn bạn biết rằng cuộc sống khác biệt, tự do của loài bướm chỉ được dành riêng cho một số ít con sâu được chọn.

Con đường đơn giản hóa đảm bảo rằng bạn sẽ không chết khi còn là con sâu. Đó là lý do vì sao việc bạn khám phá ra tiềm năng của mình lại quan trọng như vậy. Giờ thì chúng ta sẽ tuần tự đi qua từng giai đoạn.

1. Từ một con sâu nhỏ thành con sâu lớn

Có thể phương châm cho giai đoạn đầu tiên của con đường đơn giản hóa chính là: "Nhiều hơn luôn tốt hơn". Trong giai đoạn này, chúng ta học hỏi, tiếp thu và trưởng thành. "Làm cho phức tạp" cũng có thể là một thuật ngữ thích hợp bởi vì con đường đơn giản hóa không bao giờ đơn giản lúc khởi đầu cả.

2. Con sâu lớn

Trạm dừng thứ hai trên con đường đơn giản hóa là một trải nghiệm ở ngưỡng cửa. Chúng ta vấp phải chính những ý tưởng của mình. Cuộc sống của tôi sẽ ra sao nếu mọi thứ cứ diễn ra thế này? Liệu đây có phải là tất cả không?

Những người chết khi vẫn còn là sâu đã không đạt được m đích của đời họ. Trong giai đoạn này, niềm khao khát đơn giản hóa gia tăng: ít đi một chút sẽ tốt hơn. Vậy bạn nên bắt đầu từ đâu?

3. Con nhộng

Giai đoạn thứ ba thuộc về quyết định của bạn. Nhiều người vẫn tiếp tục làm con sâu bởi vì họ sợ thay đổi. Họ không muốn rời bỏ khu vực an nhàn của mình. Mỗi con sâu chỉ có một cơ hội duy nhất để trở thành bướm: Trải qua một cơn khủng hoảng lớn, một cái chết tạm thời. Chỉ có những ai dám bước vào bóng tối mới đạt được mục đích của đời họ và bước vào giai đoạn hóa nhộng.

4. Con bướm xuất hiện

"Đơn giản hóa" chính là tựa đề cho cuộc sống dễ dàng của một con bướm. Ít hơn có nghĩa là nhiều hơn. Nó bay lượn với hành lý nhẹ nhàng, chỉ thu nạp dưỡng chất và tận hưởng sự tự do. Thái độ này có thể được xem như một chủ nghĩa vị kỷ lành mạnh. ộ phim có thể sẽ kết thúc trong cảnh hú bướm chấp chới bay về phía hoàng hôn, mờ dần rồi khuất hẳn. Nhưng con đường đơn giản hóa chưa đi đến đích.

5. Con bướm và trứng của nó

Những con bướm được sinh ra trên đời để đẻ trứng bởi loài sâu

không làm được việc đó. Chỉ những con côn trùng trưởng thành, đã phát triển đầy đủ, đã từng trải qua cơn khủng hoảng lớn và am tường nghệ thuật bay lượn mới thực hiện được nhiệm vụ ấy. Đó là bí mật lớn của cuộc đời chúng ta - làm cho cuộc sống trở nên hào hứng và lý thú.

Sử dụng các nguyên tắc của loài bướm

Khi bắt đầu một dự án mới, khi muốn biến giấc mơ thành sự thật, khi bắt đầu một giai đoạn mới trong cuộc đời mình, bạn hãy chuẩn bị tinh thần bằng cách ứng dụng những quy luật sau.

Chủ động chứ đừng bị động

Hãy hành động thay vì phản ứng. Hãy xác lập các mục tiêu của mình ở dạng chủ động. Không phải "Tôi muốn được thăng chức trưởng phòng", mà là "Tôi muốn quản lý bộ phận của mình và biến đổi nó bằng chính những sáng kiến của mình".

Hãy đóng vai trò đạo diễn

Hãy trở thành người viết kịch bản hoặc nhà sản xuất của cuốn phim cuộc đời bạn, thay vì chỉ làm một diễn viên hoặc người "cưỡi ngựa xem hoa". Hãy mô tả những mục tiêu của mình thật cụ thể. Không phải: "Tôi muốn làm một chuyến du ngoạn dọc sông Nile", mà là: "Tôi sẽ đi thuyền khám phá Ai Cập và sông Nile".

Hãy cảm nhận đôi cánh của bạn

Hãy tin tưởng rằng trong con người bạn chứa đựng những khả năng tiềm tàng - đôi cánh bướm của bạn, thứ mà bạn có thể phát triển và sử dụng. Những điều cần thiết cho cuộc đời bạn không đến từ bên ngoài; chúng đã yên vị bên trong con người bạn và cần được đánh thức mà thôi. Hãy diễn đạt các mục tiêu của mình như sự phát triển những tiềm năng. Không phải: "Tôi muốn nhờ ai đó dạy tôi tiếng Tây Ban Nha", mà là: "Tôi sẽ trau dồi kiến thức về ngôn ngữ của mình cho đến khi tôi có thể nói lưu loát tiếng Tây Ban Nha".

Hãy để người bạn đời cùng tham gia

Một trong những vấn đề lớn nhất có thể gây trở ngại cho việc tạo nên các thay đổi trong cuộc sống của bạn đó là, người bạn đời không cùng thực hiện điều đó với bạn. Một người phụ nữ muốn đi làm trở lại sau khi sinh con phát hiện ra chồng cô không muốn điều đó. Một người chồng muốn phát triển sự nghiệp kinh doanh

riêng không nhận được sự ủ hộ của vợ. Kỹ thuật con bướm có t đặc biệt rất hữu ích trong những trường hợp này. Hãy giải thích về người bạn đời của bạn rằng giai đoạn làm bướm chỉ đến sau giai đoạn làm sâu gian khổ và nó sẽ mang lại sự thỏa mãn to lớn đồng thời khiến cuộc sống trở nên ý nghĩa hơn. Hãy an ủi người bạn đời của bạn bằng cách đưa ra một mốc thời gian cho giai đoạn làm sâu. Nếu khoảng thời gian chông chênh kéo dài hơn thỏa thuận, có thể người bạn đời sẽ yêu cầu bạn thay đổi kế hoạch.

Hãy chấp nhận trả giá

Có rất nhiều người ấp ủ giấc mơ hão huyền về việc trúng vé số, thừa kế một tài sản lớn... Họ muốn giàu có mà không cần phải nỗ lực gì cả. Kỹ thuật con bướm dạy bạn rằng phần thưởng chỉ đến với bạn khi bạn nỗ lực hết mình. Nếu bạn cứ mãi ở thời kỳ làm sâu, nghĩa là bạn đã làm sai điều gì đấy. Sau một giai đoạn nỗ lực, chắc chắn bạn phải nhận được sự đền bù tích cực.

Năm cách để phát triển

Với tư cách là nhà thiết kế cuộc đời của chính mình, bạn có năm lựa chọn cơ bản. Hãy đánh dấu X vào lựa chọn nào phù hợp với bạn nhất.

Sự thay đổi

Có những hoạt động, thói quen và công việc mà bạn có thể thay đổi khá dễ dàng. Thay vì phàn nàn, than khóc hoặc giận dữ, bạn có thể dùng nguồn năng lượng ấy để phát triển một thói quen tích cực mới cho mình. Ví dụ, hãy cố gắng xin chuyển đến một bộ phận khác trong công ty hoặc thay đổi cách sắp xếp ngôi nhà của mình, biến phòng làm việc của mình thành phòng ngủ và ngược lại.

Cuộc cách mạng

Hãy tự hỏi bản thân: "Điều gì giúp tôi tìm ra chính mình? Những điều gì ngăn cản tôi sống với bản sắc của chính riêng mình?". Hãy khám phá xem nguồn sức mạnh nào đang nằm im lìm trong con người bạn! Chẳng hạn, bạn từ bỏ công việc nặng nề đang làm để nhận một công việc mới giúp bạn phát triển được các khả năng của mình và mang lại cho bạn nguồn sinh khí mới; bạn chuyển đến một căn nhà hoặc một căn hộ mới phù hợp với bạn hơn; bạn sa thải một nhân viên liên tục làm bạn thất vọng.

Giảm bớt

Rất nhiều người đã nhồi nhét quá nhiều hoạt động và nghĩa vụ vào cuộc sống riêng của mình. Trong trường hợp này, giai đoạn làm sâu có thể bao gồm việc thoát khỏi những thứ bừa bộn trên để bạn có thể dễ dàng cất cánh. Ví dụ, bạn từ chức trong các Ủy ban và Hội đồng cố vấn, bạn từ bỏ một sở thích, bạn cho đi tất cả những vật dụng mà bạn đã không còn sử dụng trong hai năm qua.

Thêm vào

Ngược lại, đối với những người cứ răm rắp tuân thủ những lề thói của cuộc sống và sợ thay đổi, thì họ có thể làm giàu cho bản thân mình bằng cách bắt đầu một điều mới lạ gì đấy mà không cần phải từ bỏ các thói quen cũ của mình. Ví dụ, bạn học cách chơi một loại nhạc cụ, bạn học ngoại ngữ trước khi đi du lịch nước ngoài, bạn nhận một vị trí danh dự.

Quá trình biến hóa

Giống như một con sâu biến thành bướm, bạn hoàn toàn có thể (với một chút trí tưởng tượng) biến đổi cuộc sống của mình. Ví dụ, bạn định nghĩa lại công việc của mình hoặc bộ phận của mình trong công ty và thay đổi môi trường làm việc của mình; bạn ăn mặc theo ý thích mà không cần lo lắng gì cả; bạn tiếp tục công việc của mình nhưng với những điều kiện hác đi, vui vẻ hơn; hoặc bạn chỉ lặng ẩm kích cái nhìn mới của mình về cuộc sống, rằng nó như là một kim tự tháp xinh đẹp, độc đáo và hết sức đặc biệt.

(1) Eisenhower (1890 - 1969): Tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ (1953 - 1961).

(2) Luật Murphy: Không phải là định luật khoa học mà chỉ là một phát biểu hài hước rằng: "Nếu việc gì có thể trở nên tồi tệ thì chắc chắn nó sẽ tồi tệ".

(3) Somerset Maugham (1874-1965): Nhà văn Anh sinh ra tại Pháp. Ông là một trong những tác giả nổi tiếng nhất trong thập niên 1930 và là nhà văn được trả tiền tác quyền cao nhất.

(4) Post-it: Loại giấy ghi chú có keo dính đặc biệt ở mặt sau để có thể dễ dàng dán vào đâu đó và cũng dễ dàng gỡ đi, có nhiều màu sắc và kích cỡ.

(5) Walter Elias Disney (1901 - 1966): Nhà sản xuất phim, đạo diễn, người viết kịch bản phim, diễn viên lồng tiếng và họa sĩ phim hoạt hình Mỹ. Ông từng đoạt giải thưởng Oscar, Emmy, Quả cầu vàng cho những đóng góp lớn lao của ông đối với ngành phim hoạt hình Mỹ.

(6) Sir Winston Leonard Spencer-Churchill (1874 - 1965): Thủ tướng Anh trong thời Thế chiến thứ hai. Ông từng là một người lính, nhà báo, tác giả, họa sĩ và chính trị gia.

(7) Enid Howarth và Jan Tras: Hai học giả, đồng tác giả cuốn sách "The Joy of Imperfection". (8) Albuquerque: Một thành phố ở trung tâm tiểu bang New Mexico, Hoa Kỳ.

(8) Albuquerque: Một thành phố ở trung tâm tiểu bang New Mexico, Hoa Kỳ.

(9) Socrates: Triết gia người Hy Lạp cổ đại, được mệnh danh là bậc thầy về truy vấn.

(10) PDA (Personal digital assistant): Còn được gọi là một máy tính thu nhỏ, một thiết bị di động có chức năng như là một trình quản lý thông tin cá nhân và có khả năng kết nối internet.

(11) Adrenaline: Một loại hoóc-môn trong cơ thể, làm tăng nhịp tim, co mạch, tăng huyết áp, giãn khí quản...

(12) Ernest Hemingway (1899 - 1961): Nhà văn đồng thời là một nhà báo nổi tiếng người Mỹ. Ông đã nhận được Giải Pulitzer năm 1953 và giải Nobel Văn học năm 1954.

(13) Beta-endorphin: Một loại chất dẫn truyền thần kinh đặc biệt, giữ vai trò cốt yếu đối với sinh lực và quá trình tái tạo tế bào.

(14) Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832): Nhà thơ, nhà viết kịch, tiểu thuyết gia, nhà văn, nhà khoa học, họa sĩ của Đức. Sáng tác của ông có ảnh hưởng rất lớn đến văn chương thế giới nói chung và châu Âu nói riêng.

(15) SAP: Tên một công ty phần mềm lớn nhất châu Âu, có trụ sở chính tại Walldorf (Đức). Hiện nay SAP có khoảng 30.000 nhân viên, doanh thu năm 2004 đạt 7,5 tỉ euro.

(16) Serotonin: Một loại hóa chất trong não có ảnh hưởng đến sự truyền dẫn thông tin từ não đến các bộ phận khác của cơ thể và đồng thời cũng có ảnh hưởng đối với tâm trạng con người.

(17) Hệ thống limbic: Phần não điều khiển tình cảm của con người, đồng thời kiểm soát tất cả các chức năng khác của cơ thể. Điều này giải thích tại sao tình cảm có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe con người.

(18) Asterix: Nhân vật chính trong loạt phim hoạt hình nổi tiếng của Pháp có tựa đề: "Cuộc phiêu lưu của Asterix".

(19) Don Camillo: Nhân vật mục sư trong tiểu thuyết cùng tên của tác giả người Ý Giovannino Guareschi.

(20) Obelix: Nhân vật trong loạt phim hoạt hình nổi tiếng của Pháp có tựa đề: "Cuộc phiêu lưu của Asterix".

(21) Peppone: Nhân vật trong tiểu thuyết "Don Camillo"